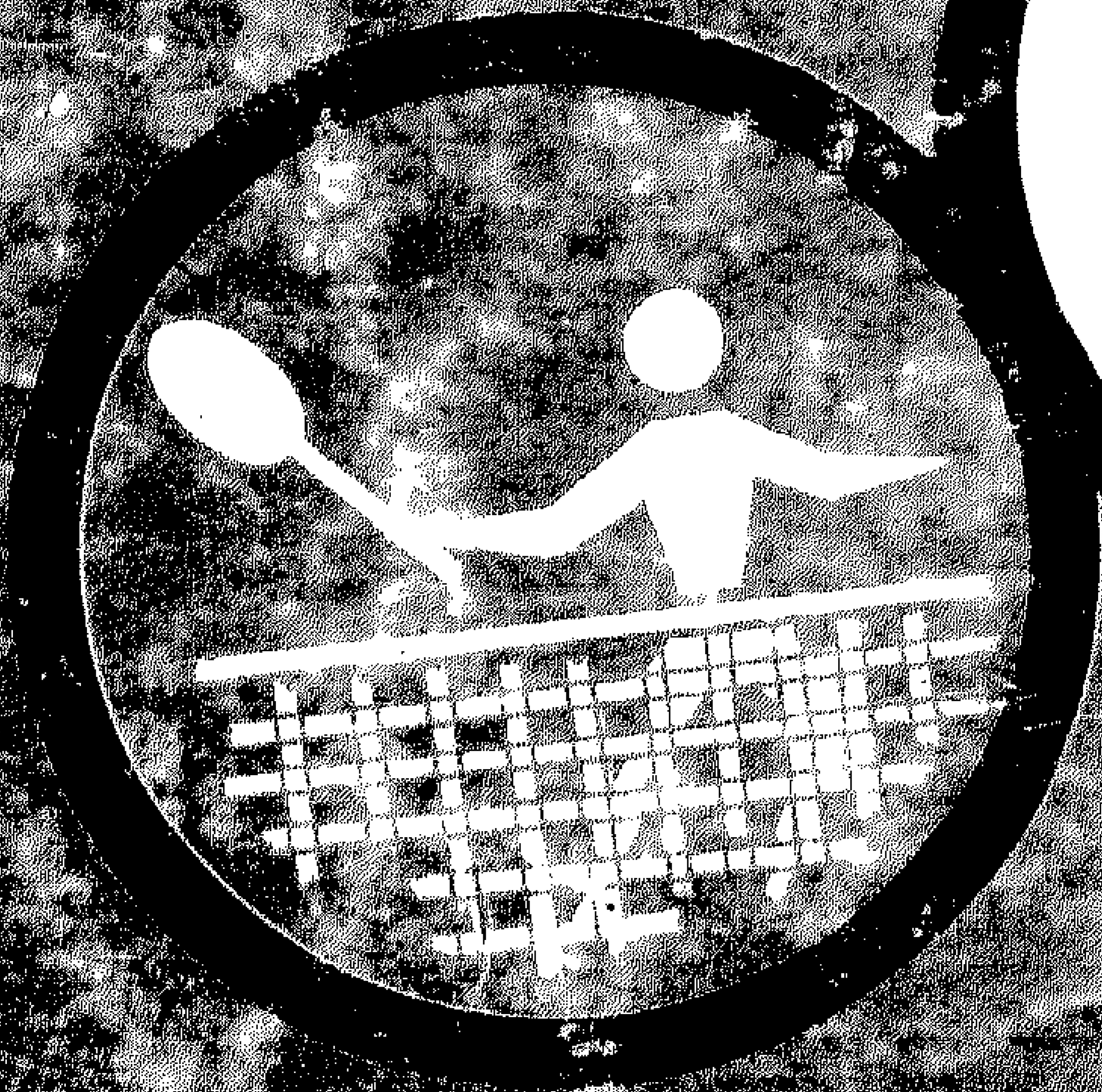
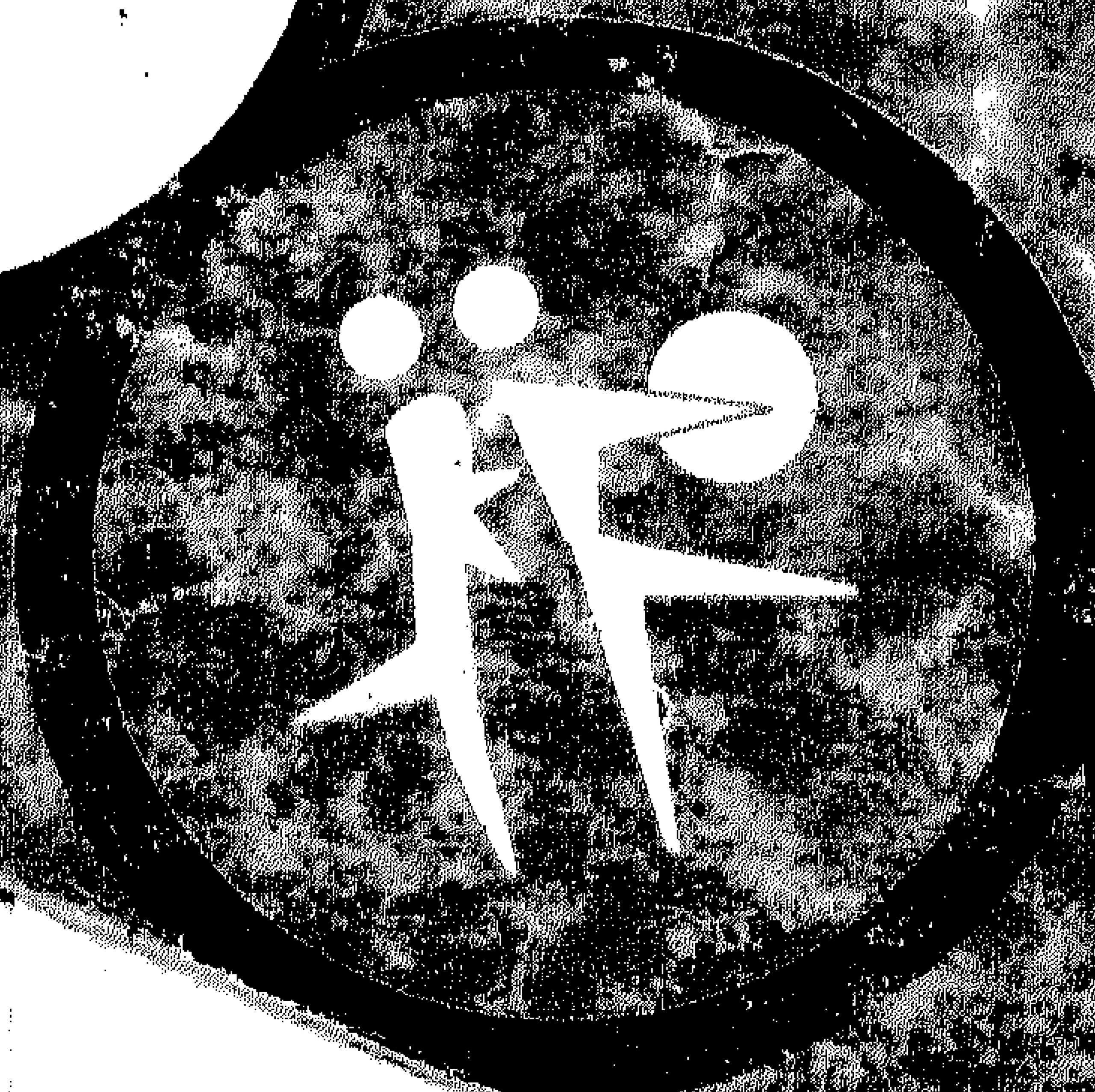
د. كورطيس رزق الله



المسابقات والألعاب الصغيرة

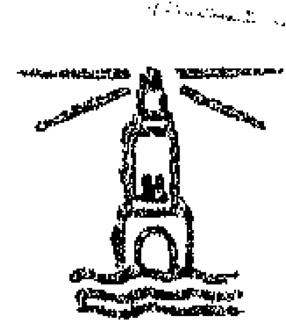


المسابقات والألعاب الصغيرة

أ. دكتور

بطرس رزق الله

١٩٩٤



دار المعارف

المسابقات والألعاب الصغيرة

الإهداء

الى زوجتي

وأولادي

مقدمة

المسابقات والالعاب الصغيرة هى تمارين مناسبة للمبتدئين واللاعبين الكبار معا ، وبها يمكن ان نتقدم بمقدرة الجسم الحركية ، والمهارية ، وكذلك الخططية ، وترقى الفرد بأن يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة .

وتمتاز المسابقات والالعاب الصغيرة بأن بها عنصرا من عناصر المنافسة ، فالمنافسة عامل هام من عوامل اتقان اللعب والرقى والارتفاع بمستواه الى درجة عالية من الكفاءة .

والالعاب التى تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها ابطأ من مثيلاتها التى بها هذا العنصر . وهى غالبا ما تكون مملة غير مشوقة | واذا حاول احد اللاعبين مثلاً التدرب على مهارات معينة للعبة ما وحيداً لوجد بعض الملل بعكس اذا ما ادى هذا التدريب على القدرة المهارية للعبته فى شكل مسابقة او لعبة صغيرة مع مجموعة من اقرانه ودخل فيها عنصر المنافسة .

وبهذه الالعاب والمسابقات يمكن ان تعد اللاعب اعدادا سليما من حيث تنمية قدرته الحركية لانها تحتوى على تدريبات جلد وقوة وسرعة ومرونة ومهارة ودقة ومن حيث قدرته المهارية لان هذه المسابقات تحتوى على العاب ومسابقات تختبر مدى قدرة اللاعب على اجادة المبادئ الاساسية للالعاب الكبيرة ككرة القدم والسلة والطائرة واليد والهوكى... كما انه يتضمن لعبة الميني باسكت وقانونها .

وكان من الممكن تنمية هذه المهارات والقدرات بتمرينات فردية جافة وقد تأتى ببعض التقدم غير انه لكى يكون التقدم أكمل ، أدخل على هذه المسابقات والالعاب عامل اللعب الجماعى فى شكل مشوق

وتنافسى حتى تكون اكثر انتاجا من ناحية اقبال النشئ عليها لابعاد عامل الملل.

وقد حاولت جهدى عند عمل هذا الكتاب ان أضمنه تدريبات وألعاب تمهيدية تخدم الألعاب الشائعة فى جمهورية مصر العربية والبلاد العربية الشقيقة ، على هيئة مسابقات والعاب صغيرة يؤديها اللاعب بدرجة كبيرة من الحماس .

وقد روعى فى وضع هذه الالعاب والمسابقات ان تعطى للتقدم باللعبة الكبيرة لان بها ترابطا للمسابقة ومتدرجة بتفكير اللاعب فى لعبته بالتدريج .

* كما انه يحتوى على خمسون تدريبا حديثا بإستعمال الكرات الطبية والحبال واكياس الرمل والمقاعد السويدية وعقل الحائط لتنمية القدرة الحركية (اللياقة البدنية) للاعين التى تقوى مجموعات العضلات المساعدة على السرعة وفى هذه التدريبات تجعل لاعبى (كرة القدم- السلة - الطائرة - اليد - الهوكى - الملاكمة - العاب القوى - المصارعة - السباحة .. الخ) ذوى لياقة تامة يمتلكون مستوى عال من الكفاءة الوظيفية و النفسية التى تساعدهم على استخدام أجهزة الجسم المختلفة (الدورة الدموية والجهاز العصبى) الى اقصى حد فى المباراة ، وهذا النوع من الاعداد يعطى لكى يجعل اللاعب جاهزا لاستخدام جهده الاقصى من الناحية البدنية والعصبية بدون حدوث اضرار لهذه الاجهزة .

* كما انه يحتوى على العاب وتدريبات مشتركة بمعنى ان أى تدريب يؤدى بإستخدام كرة قدم يعتبر تدريب لكرة القدم وبتغير الكرة بكرة سلة والاداء باليدين بدلا من القدم يمكن ان يعتبر تدريب لكرة

السلة وكذلك يمكن ان يكون طائرة او يد او هوكى .. الخ

ويحتوى كذلك الكتاب على العاب رجبى اللمس - كرة السرعة- كرة القاعدة - الكرة الناعمة - تنس المضرب الخشبى - الريشة الطائرة - وتنس الحلقة .

* وقد ضمنت كتابى هذا فصلا عن طريقة اعداد الملاعب سواء أكانت خضراء أو ملاعب مدكوكة وطريقة صيانتها .

ولعلى بهذا المجهود المتواضع أكون قد اسهمت بنصيب فى انارة الطريق لطالبات وطلبة كليات التربية الرياضية لزيادة حصيلتهم حتى يتمكنوا من التنويع فى درس التربية الرياضية ، وكذلك مدربى الالعاب المختلفة لاعداد لاعبيهم اعداد على درجة عالية من الكفاءة الحركية والمهارية وكذلك القائمين على اعداد وصيانة الملاعب .

والله ولى التوفيق

دكتور بطرس رزق الله

الفصل الاول

العاب صغيرة وتدريبات لتنمية المهارات الاساسية لكرة القدم

الفصل الأول

العاب صغيرة وتدريبات لتنمية المهارات الاساسية لكرة القدم

١ - كرة الحجل : ملعب كملعب كرة اليد وفى نهايتاه هدفان عرض كل منهما متران .

الادوات : كرة قدم وتوضع فى وسط الملعب .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما ٧ أفراد .

طريقة اللعب : يقف كل لاعب على قدم واحدة وعند اشارة البدء يتقدم المهاجمون من كل فريق نحو الكرة لضربها بالقدم المرتكزة على الارض بقصد تبادل تمريرها بين افراد الفريق لاصابة هدف الفريق المضاد.

شروط اللعب

أ - ضرب الكرة يكون بالقدم المرتكزة على الارض وليس بالقدم المرفوعة

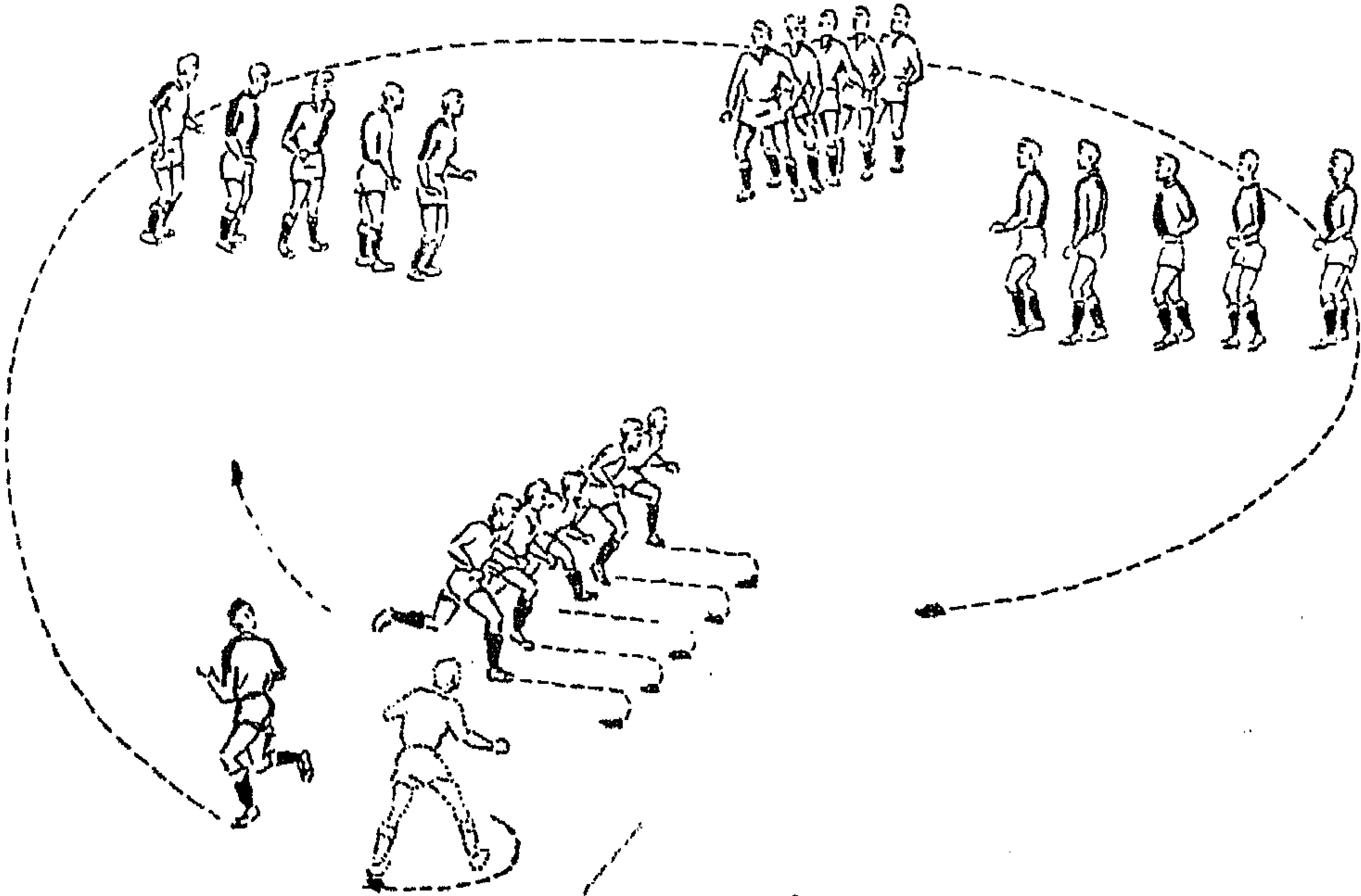
ب - يستطيع اللاعبون الانتقال من مكان لآخر فى الملعب وتبادل المراكز بالحجل .

جـ - يستطيع اللاعبون تغيير قدم الارتكاز على الا يكون القدمان معا على الارض فى اى لحظة .

د - لحارس المرمى الحق فى صد الكرة بقدمه او يديه بشرط ان يكون واقفا على قدم واحدة اثناء صده للكرة .

هـ - تحتسب الاصابة اذا عبرت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت المعارضة يترك زمن المباراة لتقدير المدرس (المدرب) حسب الوقت الذى لديه .

٣ - يقسم اللاعبين كما هو واضح بالرسم (شكل١) الى٤



شكل (١)

مجموعات كل مجموعة تتكون من ٥أفراد ويقف لاعب زائد بجوار مجموعة من المجموعات من الخارج .

* يجرى هذا اللاعب بعدما يقول للمجموعة التى يقف بجوارها «اجرى معى» . فتجرى المجموعة معه وتلف وتأتى مكانها وكذلك الزائد معها ، وآخر لاعب يصل فى المجموعة يصبح هو اللاعب الزائد ويستمر فى الجرى .. وهكذا .

* عندما يصل الى مجموعة اخري يمكنه ان يقول اجرى معى أو (عكسى) وتكمل المجموعة دورتها وكذلك هو ، وآخر لاعب يصل المجموعة يبدأ نفس العملية وهكذا تستمر اللعبة .

٣ - دائرة وخارجها لاعبان احدهما عداء والآخر مساك كما هو مبين بالرسم (شكل ٢)



(شكل ٢)

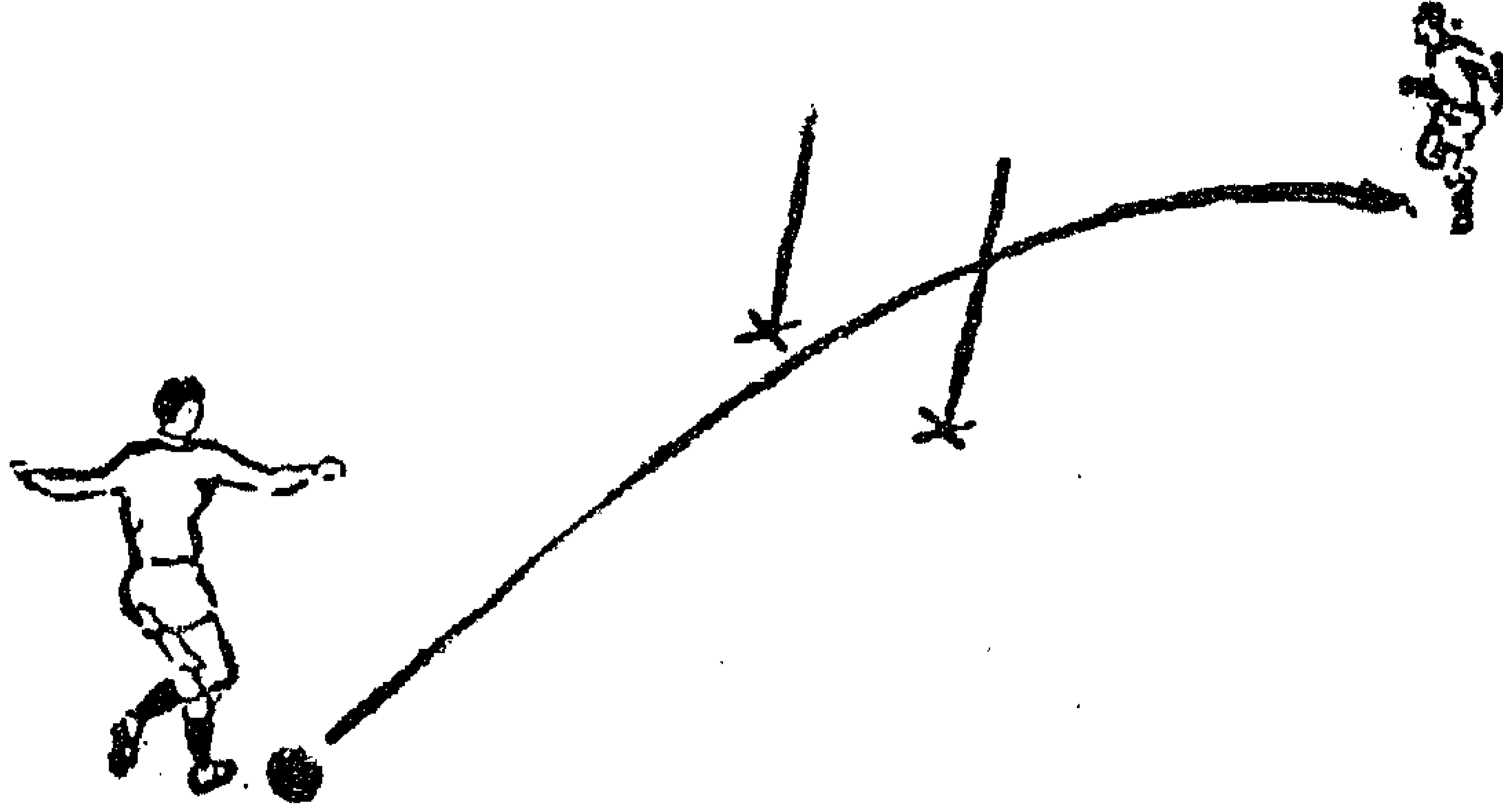
* يبدأ اللاعبان فى الجرى خلف بعضهما خارج الدائرة ويمكن للعداء ان يقف امام أى زميل فى دائرة فيصبح هذا الزميل (مساكا) ويصبح المساك الاصلى عداءا وهكذا تستمر اللعبة .

٤ - يشترك فى هذا التدريب لاعبان المسافة بينهما ٢٠م ، يوضع فى منتصف المسافة قائمين يكونان هدفا صغيراً عرضه يبدأ من «٢,٥م» ويتدرج فى تضييق مسافة اتساعه اثناء اللعب حتى يصبح «١,٥م» .

* يتبادل اللاعبان تمرير الكرة بالانواع المختلفة للتمريرات بالقدم بحيث تمر الكرة بين القائمين .

* يلاحظ ان يتم تمرير الكرة ارضية وثابتة اولا ثم متحركة وعالية ونصف طائرة كما هو واضح فى شكل (٣) .

* عندما تمر الكرة بين القائمين تحتسب نقطة للاعب الذى مرر الكرة :



شكل (٣)

* يمكن ان يقف خلف كل لاعب مجموعة من زملائه مساوية لعدد مجموعة اخرى تقف خلف اللاعب المقابل .

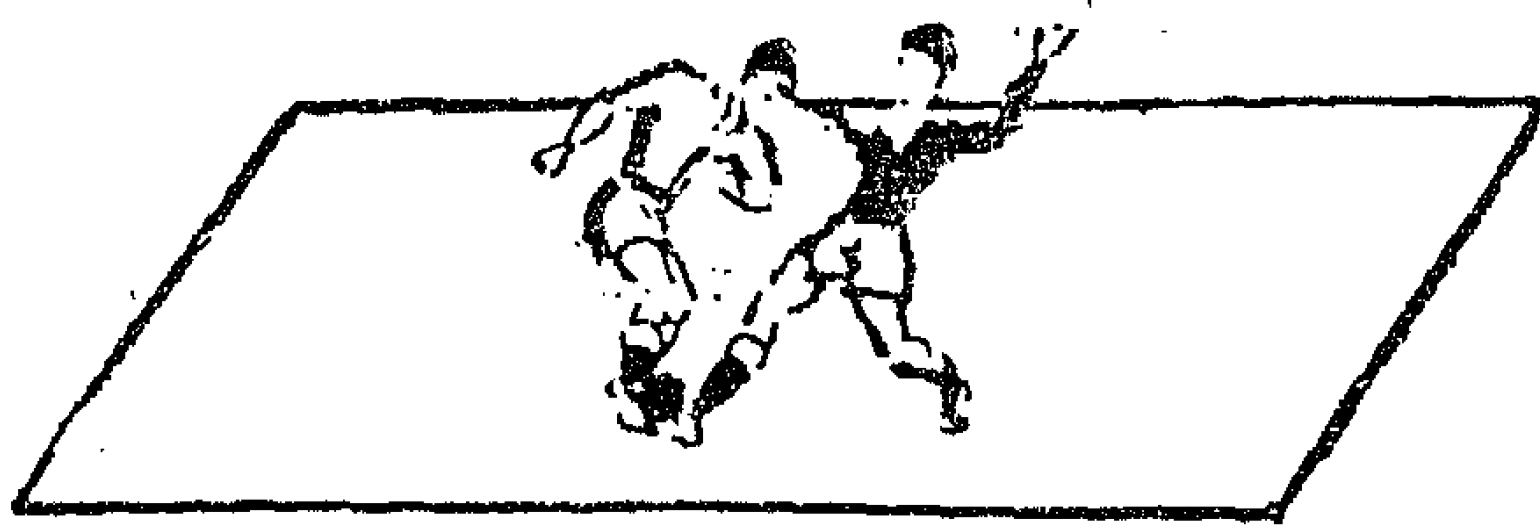
* بعد تمرير اللاعب رقم ١ من المجموعة الاولى للكرة يجرى ليقف خلف مجموعته وهكذا حتى يشترك الجميع فى عملية التمرير .

* يمكن وضع حبل مشدود على القائمين على ارتفاع متر وتمرر الكرة بين القائمين وتحت الحبل فترة ثم بين القائمين وفوق الحبل مرة اخرى (هذا التمرين لدقة التصويب) ، يمكن ان يؤدى التمرين بالانواع المختلفة من ضربات القدم.

* يمكن وضع حلقة قطرها متر بدلا من القائمين مثبتة على عامود بارتفاع ٣٠سم عن الارض وتمرر الكرة بحيث تمر من داخل الحلقة

٥ - الملعب : طوله (١٥) متر وعرض . (٦) متر ويمكن تصغير الملعب للاعب الجيد .

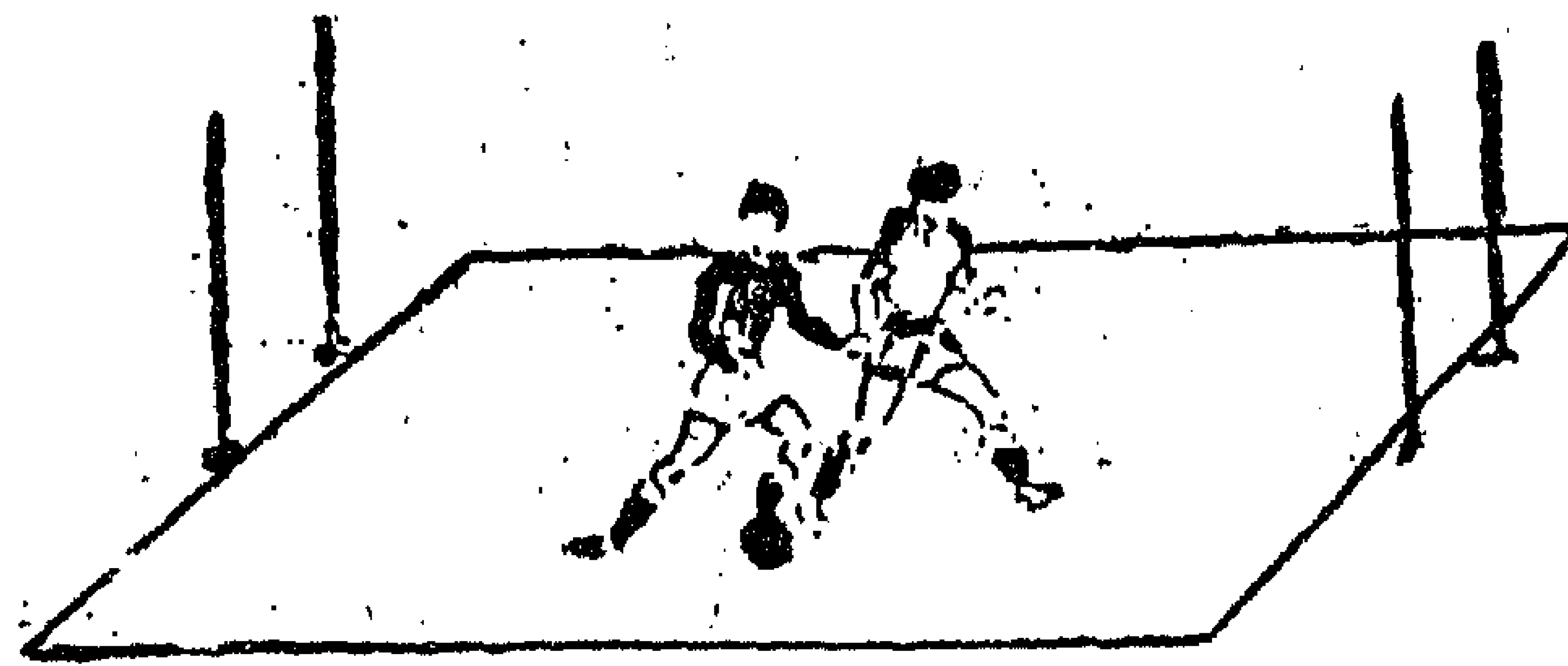
الادوات كرة قدم .



شكل (٤)

اللاعبون : لاعبان معهما الكرة ويبدءان فى اللعب عند بدء الاشارة فى هذه المساحة من الملعب ويحاول كل لاعب الاحتفاظ بالكرة اكبر مدة ممكنة ، واللاعب الآخر يحاول اخذها منه كما هو مبين فى (شكل٤)

٦ - **الملعب** : نفس الملعب السابق ولكن توضع حوامل كمرمى



شكل (٥)

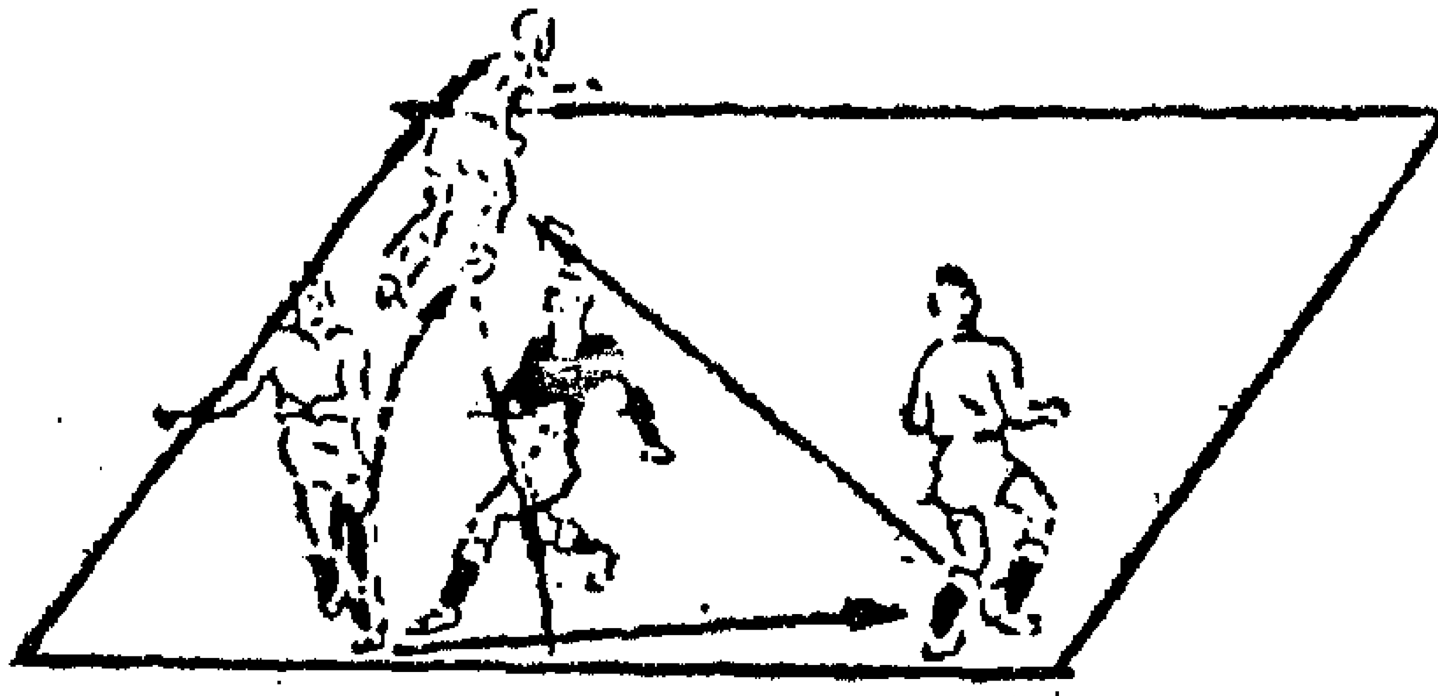
كما يوجد على بعد حوالى «٣م» خطان موازيان لخطى النهاية يسميان خطى المرمى .

الأدوات : كرة قدم

اللاعبون : لاعبان معهما كرة قدم ويحاول اللاعب تصويب الكرة إلى مرمى الخصم ولكن لا يصوب إلى المرمى إلا عندما يصل إلى خط المرمى ، وتلعب المباراة من دقيقتين إلى « ٥ دقائق » كما هو مبين بالرسم (شكل ٥) .

٧ - الملعب : (٦ × ٦ متر) أو (٨ متر × ٨ متر) .

اللاعبون : لاعبان بزى أبيض مهاجمان ولاعب واحد مدافع بقميص أسود .



شكل (٦)

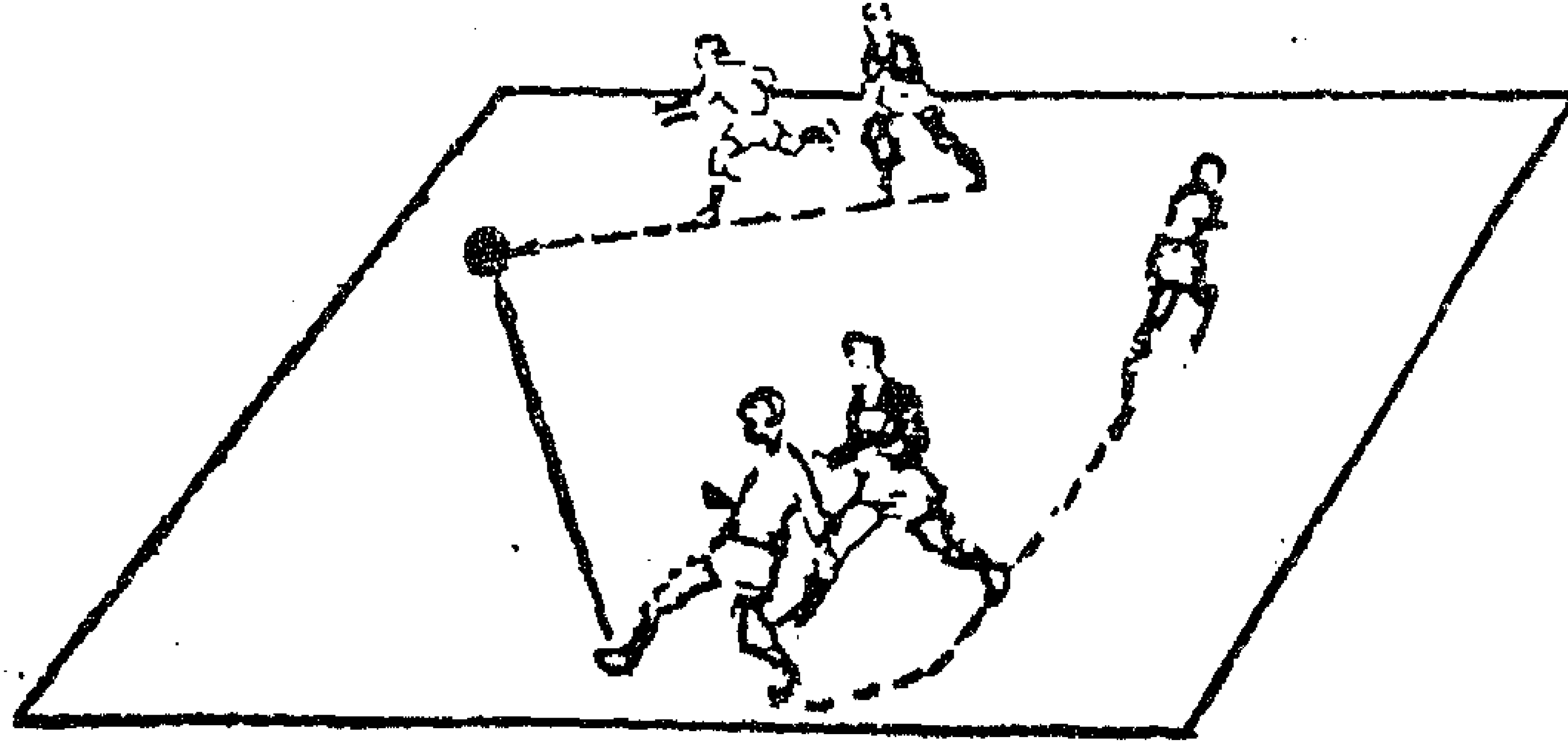
* اللاعبان المهاجمان معهما الكرة ، يمرر اللاعب المهاجم الكرة وبجواره المدافع إلى زميله المهاجم ثم يلف ويجرى فى الاتجاه الآخر ثم يعطى هذا المهاجم الكرة إلى زميله فى المكان الجديد ثم يلف ويحاول المدافع الجرى وراء اللاعب الذى معه الكرة لأخذها أو قطعها إن أمكن كما هو مبين بالرسم (شكل ٦) .

٨ - الملعب : (١٠ متر × ١٠ متر)

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : لاعبان مهاجمان وآخران مدافعان ويجرى المدافع كظلل المهاجم ، الكرة مع أحد المهاجمين ثم يعطى المهاجم الأول الكرة إلى زميله فى

مكان بعيد وأمام الزميل كما هو مبين فى الرسم (شكل ٧) حتى يمكن للمهاجم الثانى الجرى والتخلص من المدافع قبل وصـوله للكرة ثم يلف المهاجم



شكل (٧)

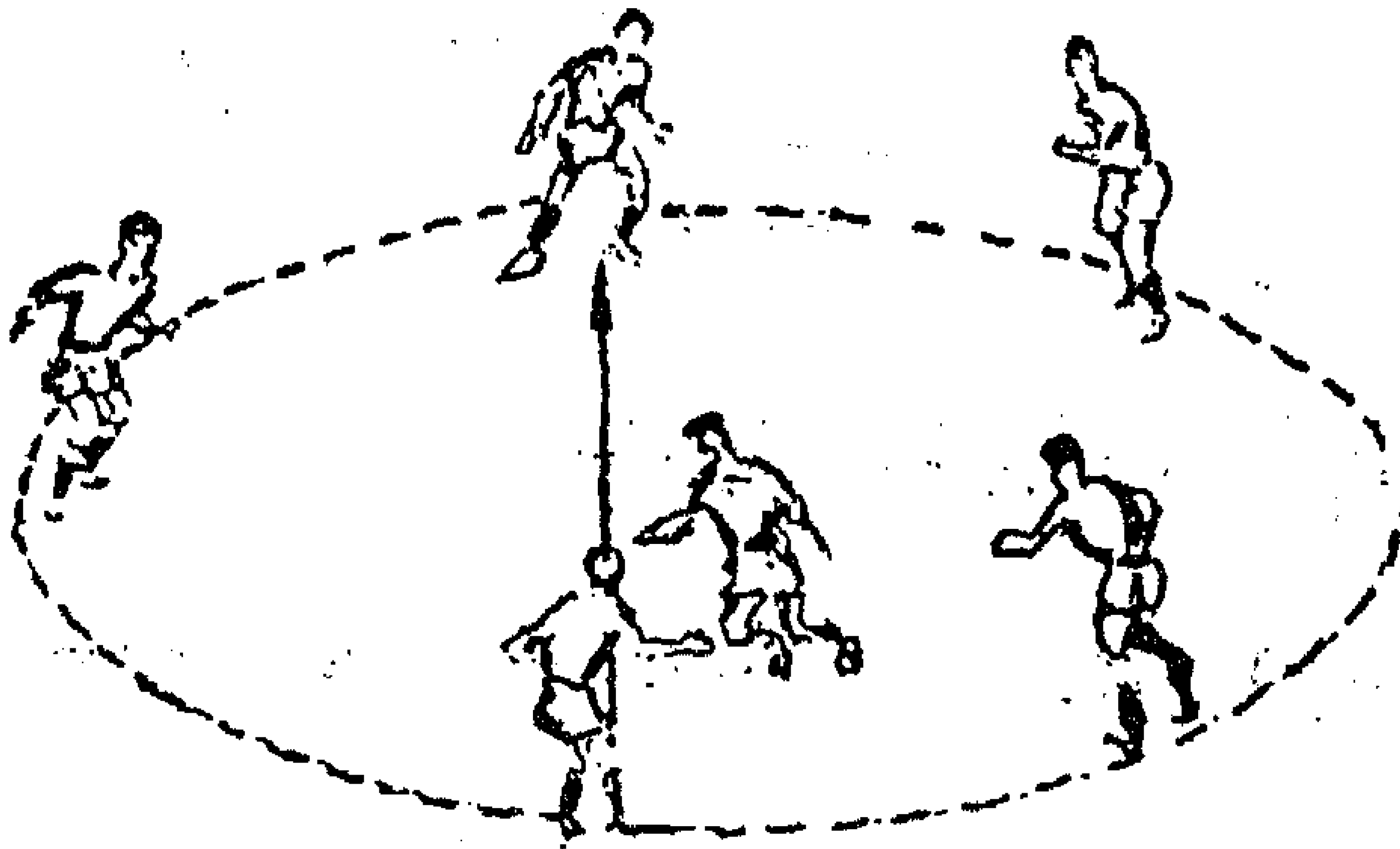
الأول للخلف ويجرى ليستقبل الكرة ويأخذها وهكذا .

* وإذا تمكن أحد المدافعين من الحصول على الكرة يصبحان مهاجمين والمهاجمين مدافعين .

٩ - **الملعب** : دائرة نصف قطرها ١٠ متر .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : ٦ لاعبين . لاعـب يقف فى وسـط الدائرة وباقى اللاعـبين



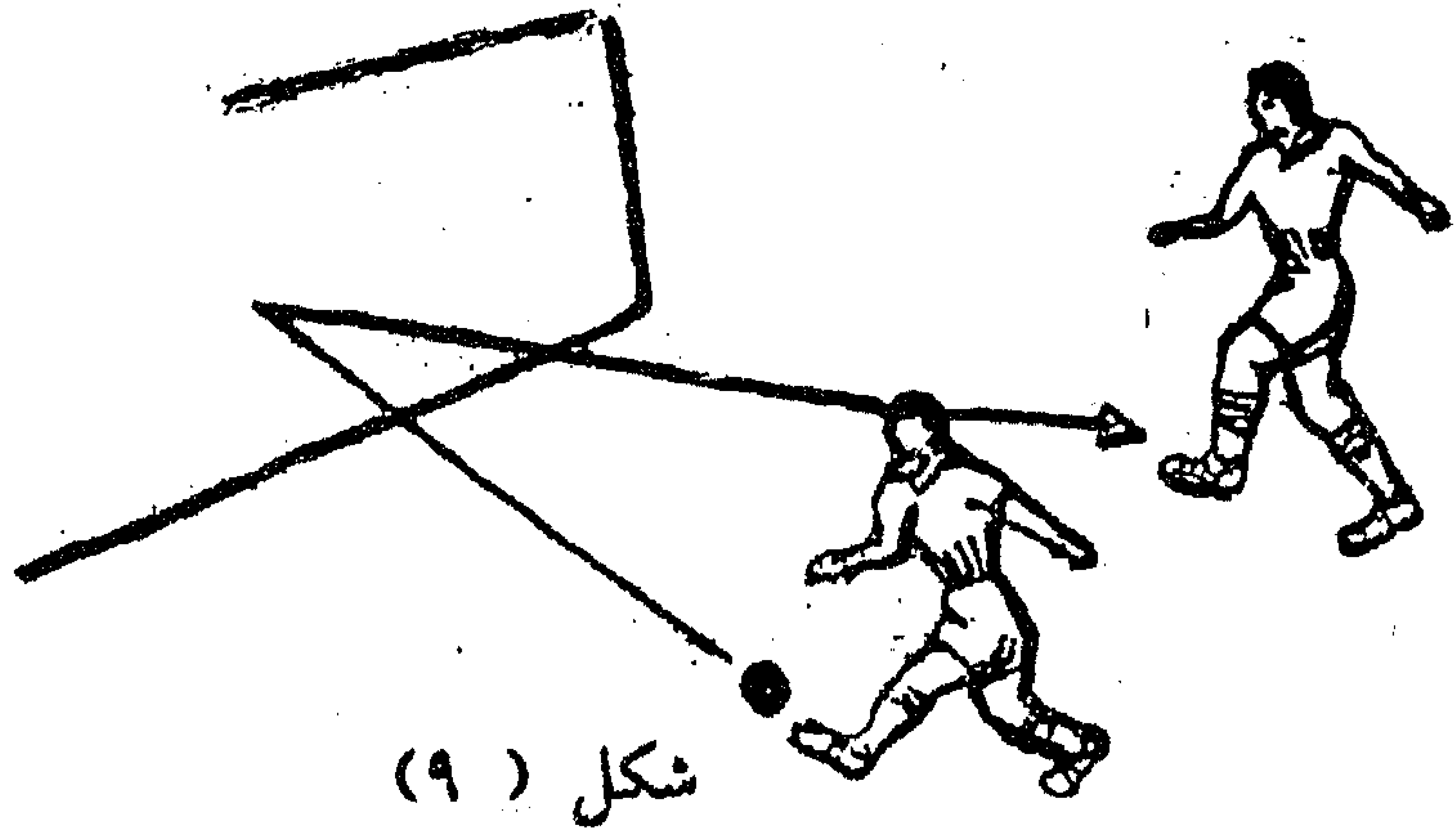
شكل (٨)

موزعون على محيط الدائرة ويبدأ اللاعبون فى تمرير الكرة فيما بينهم كما هو موضح بالرسم (شكل ٨) ويحاول اللاعب الذى فى وسط الدائرة الحصول على الكرة وقطعها أثناء تمريرها وإذا أفلح فى قطعها يبدل مع اللاعب الذى مررها وهكذا .

١٠ - الأدوات : حائط تدريب - كرة قدم .

اللاعبون : يقف لاعبان على بعد ٧ متر ومواجهان للحائط ومع أحدهما الكرة .

يقوم اللاعب بتصويب الكرة للحائط وعند ارتدادها يستقبلها زميله ليقوم بنفس الأداء كما هو مبين بالرسم (شكل ٩) .



شكل (٩)

* تصوب الكرة بباطن القدم أولا ثم بوجه القدم الأمامى ...

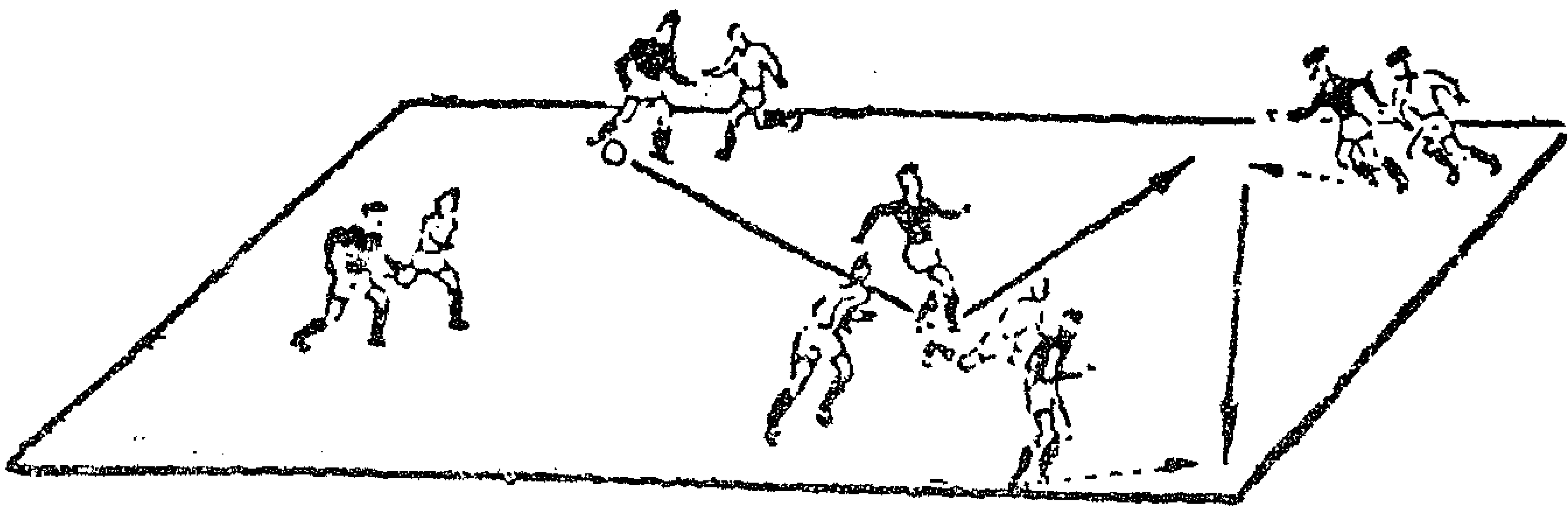
* تصوب الكرة أرضية أولا ثم فى مستوى مرتفع .

* يمكن أن يقف خلف كل لاعب مجموعة من زملائه مساوية للأخرى تقف خلف اللاعب الآخر وبعد تصويب الكرة للحائط يجرى اللاعب

ليقف خلف مجموعته ليبدأ اللاعب الأول من المجموعة الأخرى نفس التمرين وهكذا .

١١ - الملعب : حوالى نصف ملعب كرة القدم .

الأدوات : كرة قدم .



شكل (١٠)

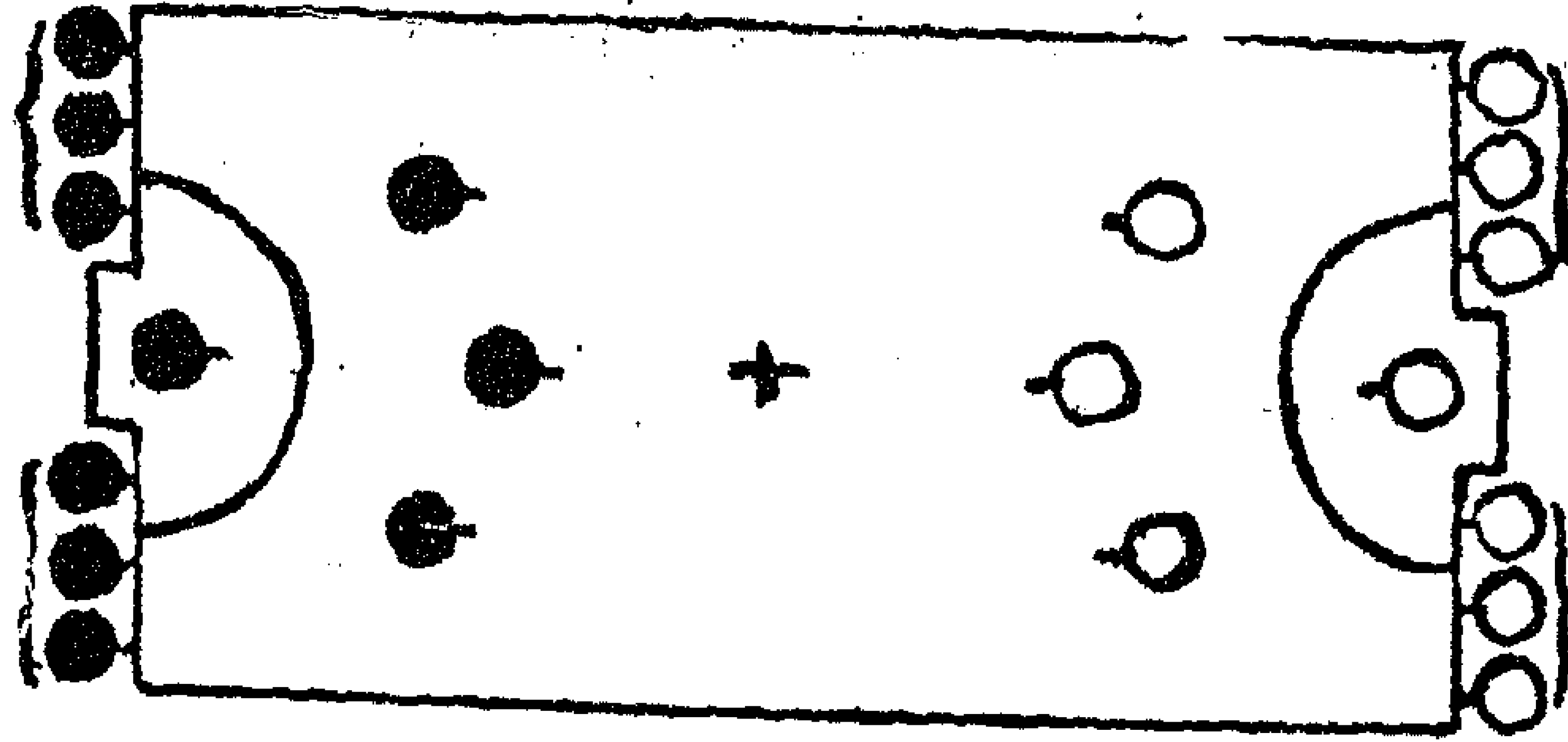
اللاعبون : فريقان كل فريق عبارة عن ٥ لاعبين وتتبع طريقة لاعب للاعب (Man to Man) ويحاول كل فريق عمل هجمة وأخذ الأماكن للتمرير والهروب من المراقبة المفروضة عليه من الفريق المضاد ، ويكون اللعب بدون مرمى وبدون اصابات ، ويمكن عمل منافسة كالآتى :

*كل تمريرتين متتابعين ناجحتين للفريق تحتسب نقطة .

كما يمكن تحديد وقت للمباراة واحتساب عدد النقط التى سجلت فى هذا الوقت .

١٢ - الملعب : «٦ متر × ٢٠ متر» ودائرة المرمى نصف قطرها «١٠ متر» .

الأدوات : كرة قدم .



شكل (١١)

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى ٦ فرق كل فريق عبارة عن ثلاث لاعبين ويوجد حارس لكل مرمى باستمرار خارج الثلاث لاعبين ، وتقف الفرق كما هو موضح بالرسم (شكل ١١) .

* تبدأ المباراة بوقت محدد وليكن « ٥ دقائق » ويحاول كل فريق إصابة هدف الفريق الآخر ، وعند إنتهاء الوقت المحدد يخرج الفريقان ويظل حارسا المرمى فى مكانيهما ويدخل غيرهما وهكذا ، ويمكن تحديد الفريق الفائز بحساب عدد الإصابات التى أحرزها كل منهما .

١٣ - يحدد ملعب مستطيل بأربع رايات داخل ملعب كرة القدم وتجرى مجموعتان حول هذا الملعب كل فى اتجاه مضاد للآخر ولتكن كل مجموعة لاعبين ؟ ومع أحد المجموعتين كرة .

* عند اعطاء إشارة تبدأ المجموعتان فى الجرى حول الملعب ومن خارج الرايات وتتبادل المجموعة التى معها الكرة التمرير أثناء الجرى بينما تجرى المجموعة الأخرى فى الاتجاه العكسى .

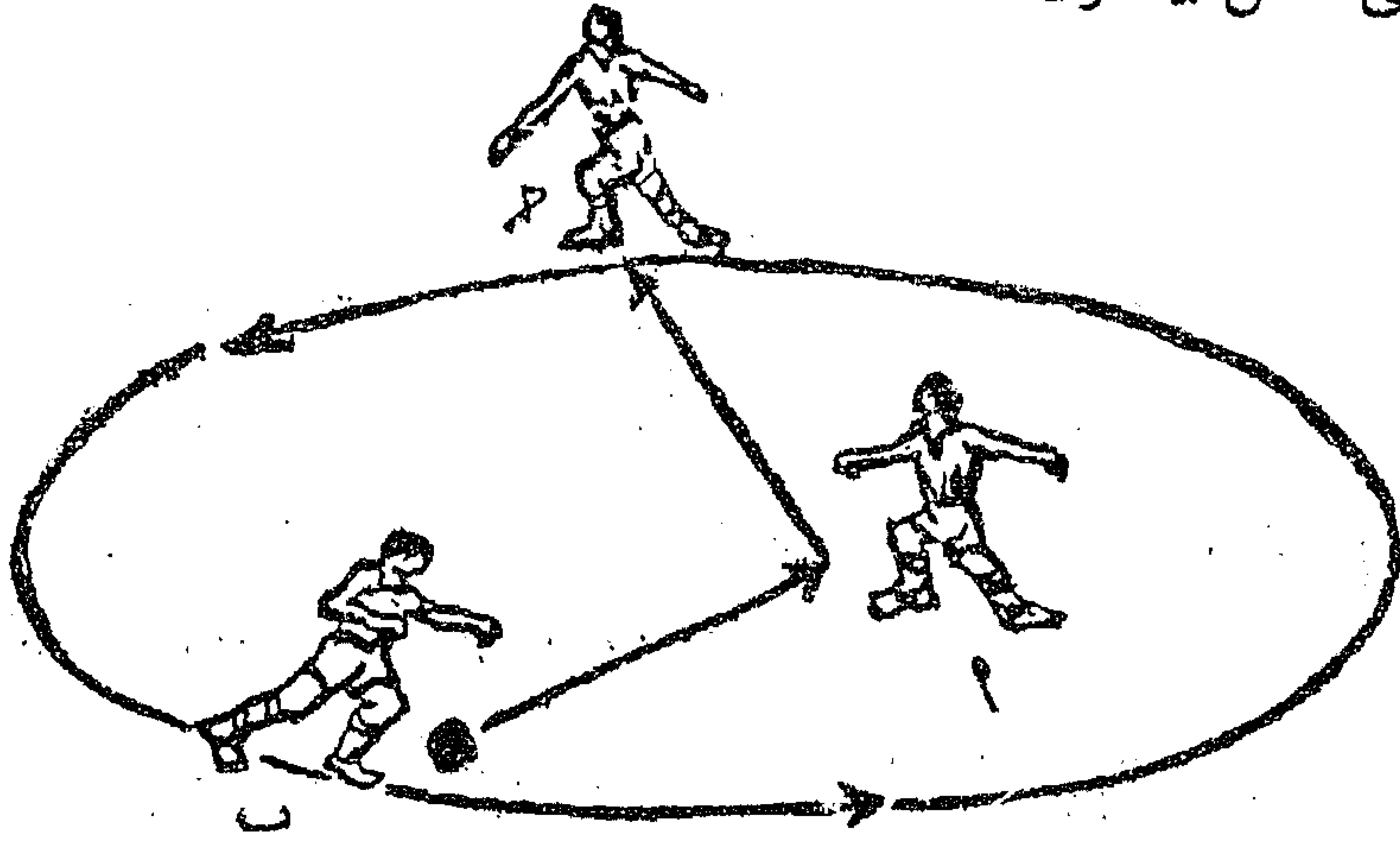
عندما تتقابل المجموعتان يتبادلون الكرة ويستمرون فى الجرى وهكذا .

١٤ - الملعب : دائرة المنتصف فى ملعب كرة القدم .

الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : ثلاث لاعبون (أ ، ب ، حـ) .

يقف اللاعب (أ) فى وسط الدائرة بينما يجرى حوله اللاعبان (ب ، حـ) فى شكل بيضاوى .



شكل (١٢)

* يقوم (ب) بتمرير الكرة إلى (أ) الذى يرسلها إلى (حـ) ويعيدها (حـ) ثانية إلى (أ) الذى يمررها إلى (ب) كما هو فى (شكل ١٢) .

* يمكن تبديل اللاعب (أ) الموجود فى وسط الدائرة بأحد زملائه .

* يمكن للتمرين أن يؤدى من الجرى بالنسبة للثلاث لاعبين وفى إتجاه أمامى بدلا من الدوران حول الدائرة .

* يمكن للتمرين أن يؤدى مع جرى للاعب خلف الكرة بعد تمريره لها ليحل مكان زميله وهكذا .

١٥ - فى مساحة صغيرة من ملعب كرة القدم تحدد مناطق للمهاجمة وأخرى للحياد على التوالى ويبلغ عرض كل منطقة من « ٤ - ٦ أمتار » كما هو مبين فى الرسم (شكل ١٣) ويجب على اللاعبين المدافعين (●) أن يبقوا فى مناطق المهاجمة لمنع المهاجمين (●) من اختراقها .

* يصطف ٧ لاعبين مهاجمين ومع كل مهاجم كرة على خط الملعب كما هو مبين بالرسم بينما يوزع اللاعبين المدافعين على مناطق المهاجمة الثلاث .

*عند الاشارة يحاول كل مهاجم الجرى بالكرة مخترقا مناطق المهاجمة يسجل نقطة إذا وصل إلى منطقة الحياد الأولى ويسجل نقطتان إذا وصل إلى منطقة الحياد الثانية .

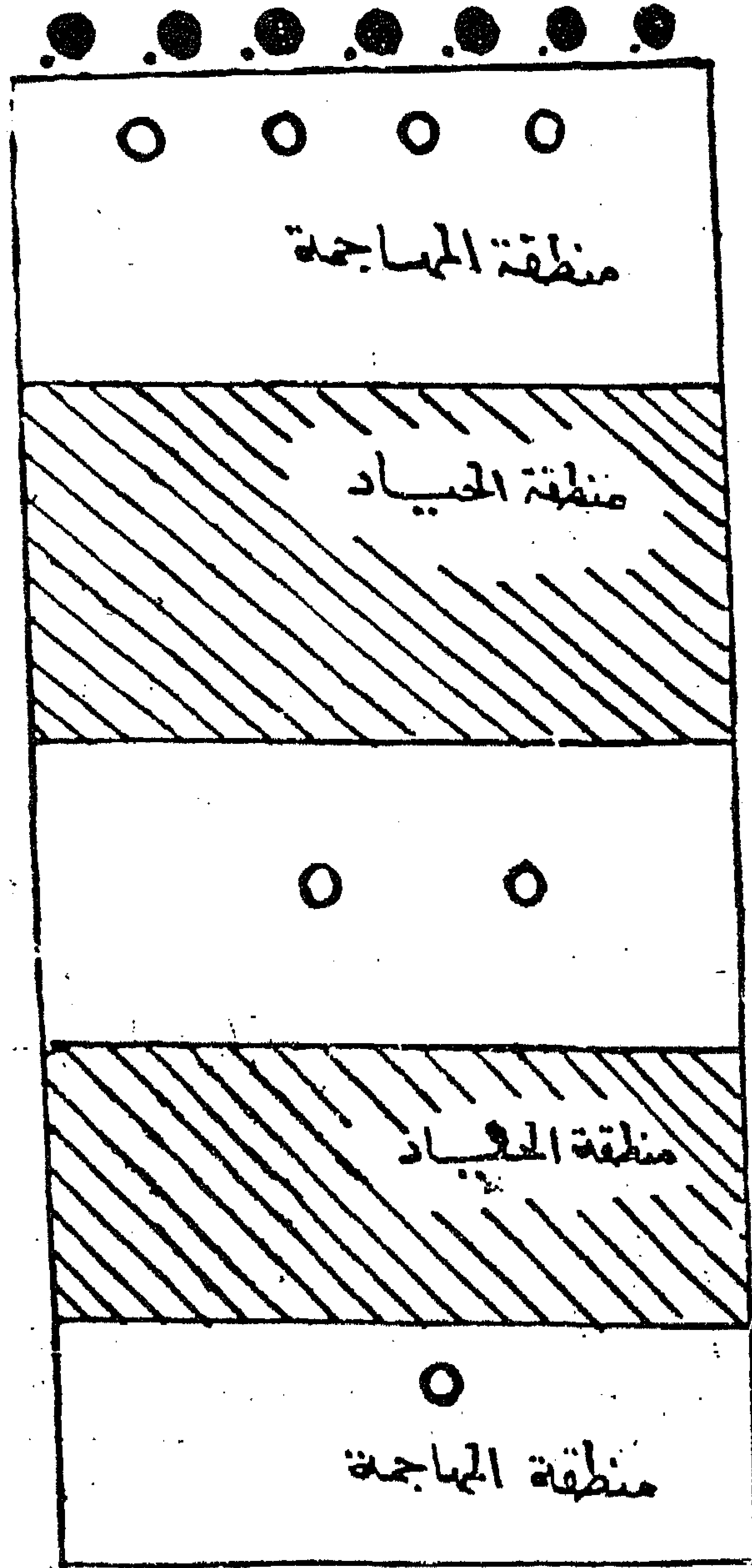
* إذا تمكن المدافع من حيازة كرة المهاجم ، يمررها خارج خط الجانب ويخرج المهاجم من اللعب وهكذا .

* بعد فترة من الزمن يبدل الفريق المهاجم بالفريق المدافع وهكذا .

١٦ - الملعب : فى ملعب كرة القدم يجلس اللاعبون بأعداد متساوية فى قاطرات خلف خط مرسوم وأمام كل قاطرة وعلى بعد حوالى ١٠ م يثبت علم ومع اللاعب الأول لكل قاطرة كرة طبية .

* اللاعب رقم ١ من كل قاطرة فى وضع الانبطاح المائل المعكوس والكرة بين رجليه .

* يبدأ اللاعب رقم ١ من كل قاطرة عند سماع الاشارة فى المشى على يديه للأمام من الوضع السابق مع دحرجة الكرة برجليه حتى يصل للعلم ويلف حوله ويعود بظهره بنفس الوضع ليسلم الكرة إلى اللاعب الذى يليه فى قاطرته



شكل (١٣)



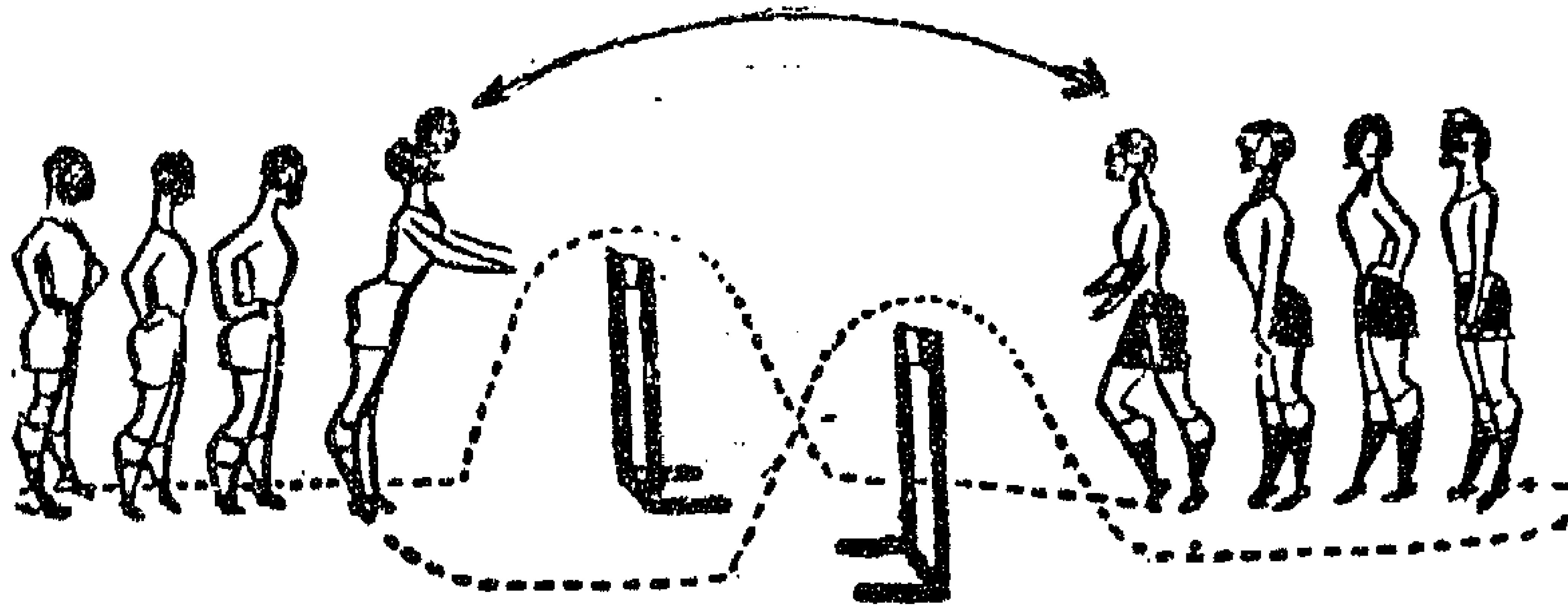
شكل (١٤)

ليقوم بنفس العمل كما هو فى (شكل ١٤) وتفوز القاطرة التى ينتهى كل أفرادها من الأداء أولا وتصطف فى مكانها قبل زميلاتها .

١٧ - الأدوات : عدد ٢ حاجز ألعاب قوى - كرة قدم .

اللاعبون : مجموعتان من اللاعبين يقفون أمام بعضهما والمسافة بينهما حوالى ٦ أمتار .

* يوضع الحاجزان فى منتصف المسافة بين المجموعتين كما هو مبين بالرسم (شكل ١٥) .



شكل (١٥)

يبدأ اللاعب الأول فى المجموعة ضرب الكرة بالرأس (بعد رفعها لنفسه عاليا والوثب لأعلى) للاعب الأول من المجموعة الأخرى ثم يجرى ليثب من فوق الحاجز الموضوع أمام قاطرته ليقف خلف المجموعة الأخرى ثم يقوم اللاعب

الأول من المجموعة الثانية بالوثب لأعلى وضرب الكرة بالرأس الآتية له ويجرى ليقف خلف المجموعة الأولى ـ وهكذا يستمر التمرين حتى نهاية المجموعة .

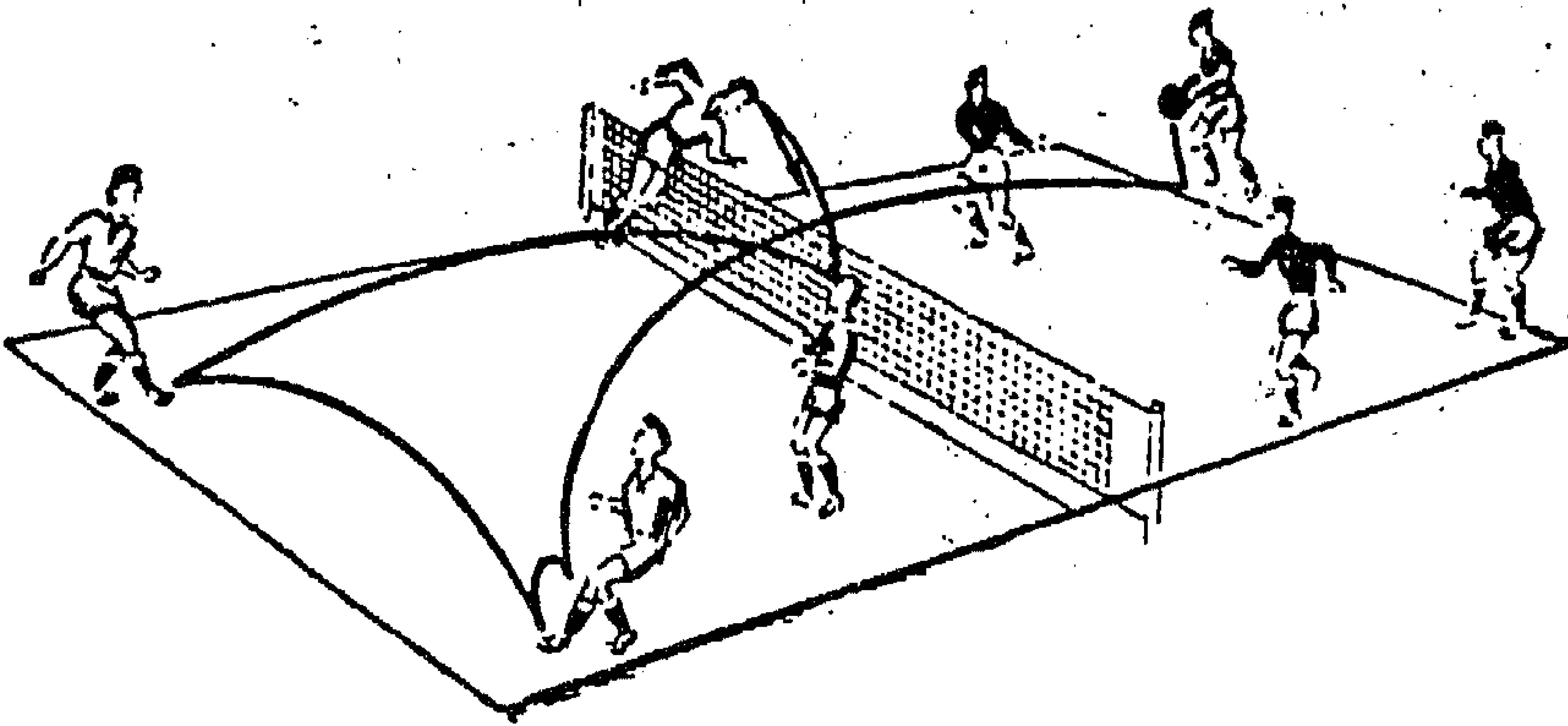
* لتصعيب التمرين يمكن للاعب أن يضرب الكرة برأسه مرة وهو متصل بالأرض ثم يضربها مرة أخرى وهو فى الهواء للمجموعة الأخرى .

١٨ - الملعب : ملعب تنس .

الأدوات :كرة قدم .

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من أربعة لاعبين كل فى نصف ملعبه .

يبدأ المرسل ضربة البداية بأى قدم بحيث تكون تمريرة ضربة البداية والكرة نصف طائرة كما هو مبين بالرسم (شكل ١٦) .



شكل (١٦)

* ويعتبر الارسال صحيحا إذا مرت الكرة من فوق الشبكة بدون لمسها إلى نصف الملعب الآخر وبدون لمس أى لاعب قبل عبورها .

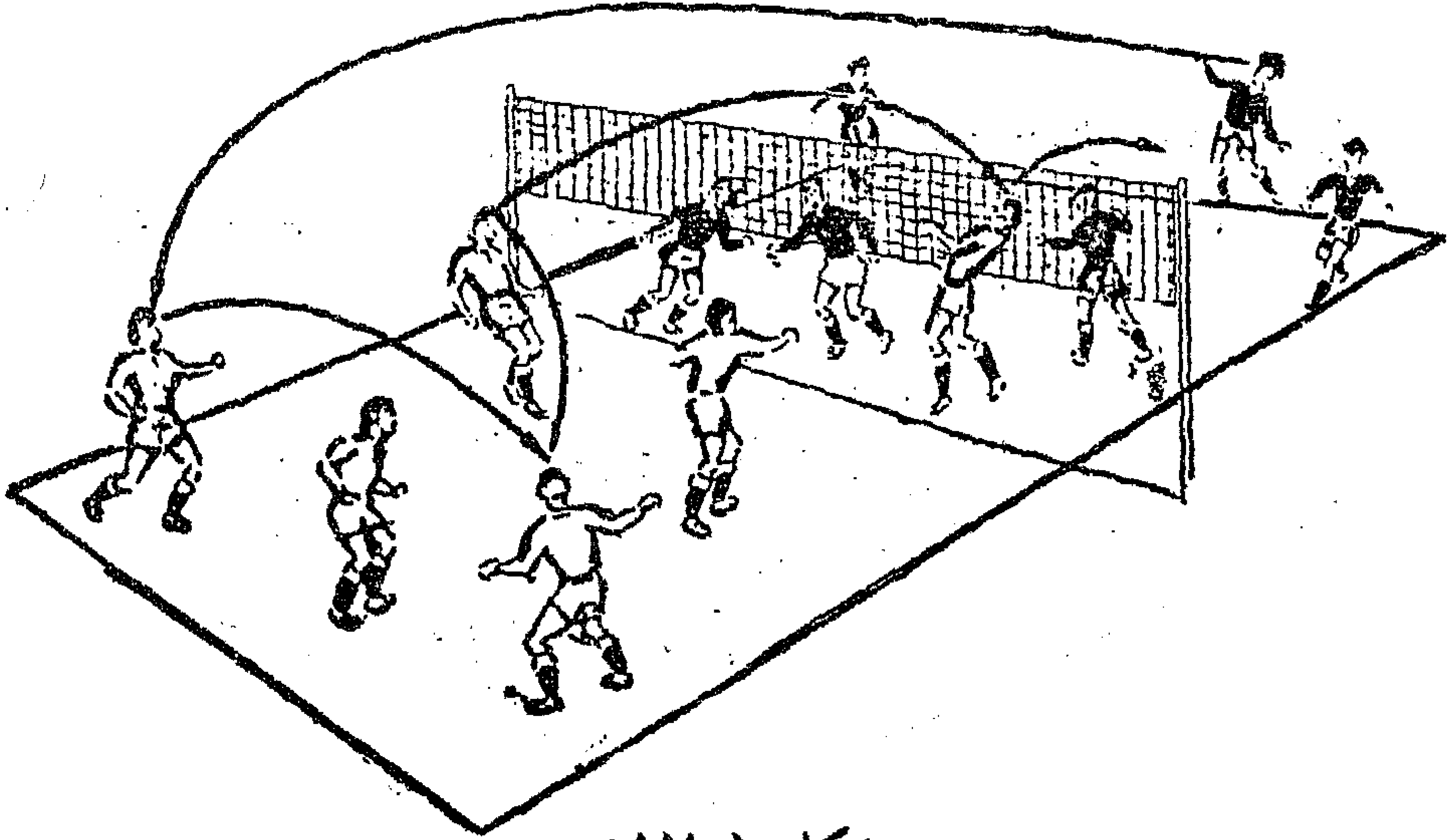
من حق كل فوريق فى ثلاث تمريرات تعبر الكرة نصف الملعب الآخر بعد التمريره الثالثة وكذلك يسمح للفريق بأن تنط الكرة على الأرض فى ملعبه مرة واحدة قبل كل تمريرة فقط .

* تمرير الكرة يكون بالقدم أو بالرأس فقط .

١٩ - الملعب : ملعب الكرة الطائرة العادى .

الأدوات : كرة قدم أو طائرة .

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من ستة لاعبين يقفون فى نصف



شكل (١٧)

* ويبدأ المرسل ضربة البداية بالرزس ويعتبر الارسال صحيحا إذا مرت الكرة من فوق الشبكة بدون أن تلمس أى لاعب آخر أو الشبكة أو أى عائق . وتمرر الكرة بالرأس - إذا كانت ضربات رأس اللاعبين ضعيفة يمكن أن يبدل الارسال ويجرى بالقدم .

* من حق كل فريق فى ٣ تمريرات تعبر الكرة نصف الملعب الآخر بعد التمريرة الثالثة ، ومن تقع الكرة فى نصف ملعبه على الأرض ، أو يكون المتسبب فى وقوعها على الأرض خارج حدود الملعب يفقد عملية الارسال أو تحسب نقطة ضده .

احتساب النقط

أ ـ تحتسب النقطة إذا سقطت الكرة من الفريق المستلم داخل ملعبه .

ب ـ إذا مررها أحد لاعبى الفريق المستقبل برأسه وخرجت خارج حدود الملعب .

حـ ـ إذا صدت الكرة فى الشبكة أو وقعت على الأرض من أحد أفراد الفريق الذى ليس معه الارسال فى نصف ملعبه . ويعتبر الفريق فائزا إذا حصل على « ١٥ نقطة » قبل الفريق الآخر بشرط أن يكون الفرق بين الفريقين نقطتين عند الوصول إلى العد ١٥ .

٢٠ ـ الأدوات : عدد ٢ حاجز العاب قوى ـ كرة قدم .

اللاعبون : مجموعتان من اللاعبين يقفون أمام بعضهما والمسافة بينهما حوالى من « ٥ إلى ٧ م » .

* يوضع الحاجزان فى منتضف المسافة كما فى تمرين رقم ١٧ .

* يبدأ اللاعب رقم ١ من المجموعة (أ) بتمرير الكرة بالقدم بأى نوع من أنواع تمريرات القدم للاعب رقم ١ من المجموعة (ب) ثم يجرى ليثب من فوق الحاجز الموضوع أمام قاطرته ليقف خلف المجموعة (ب) ثم يقوم اللاعب رقم ١ فى المجموعة (ب) بنفس الأداء والجرى وهكذا يستمر التمرين حتى نهاية المجموعة .

* يمكن تبديل الوثب من فوق الحاجز بالمرور من تحته .

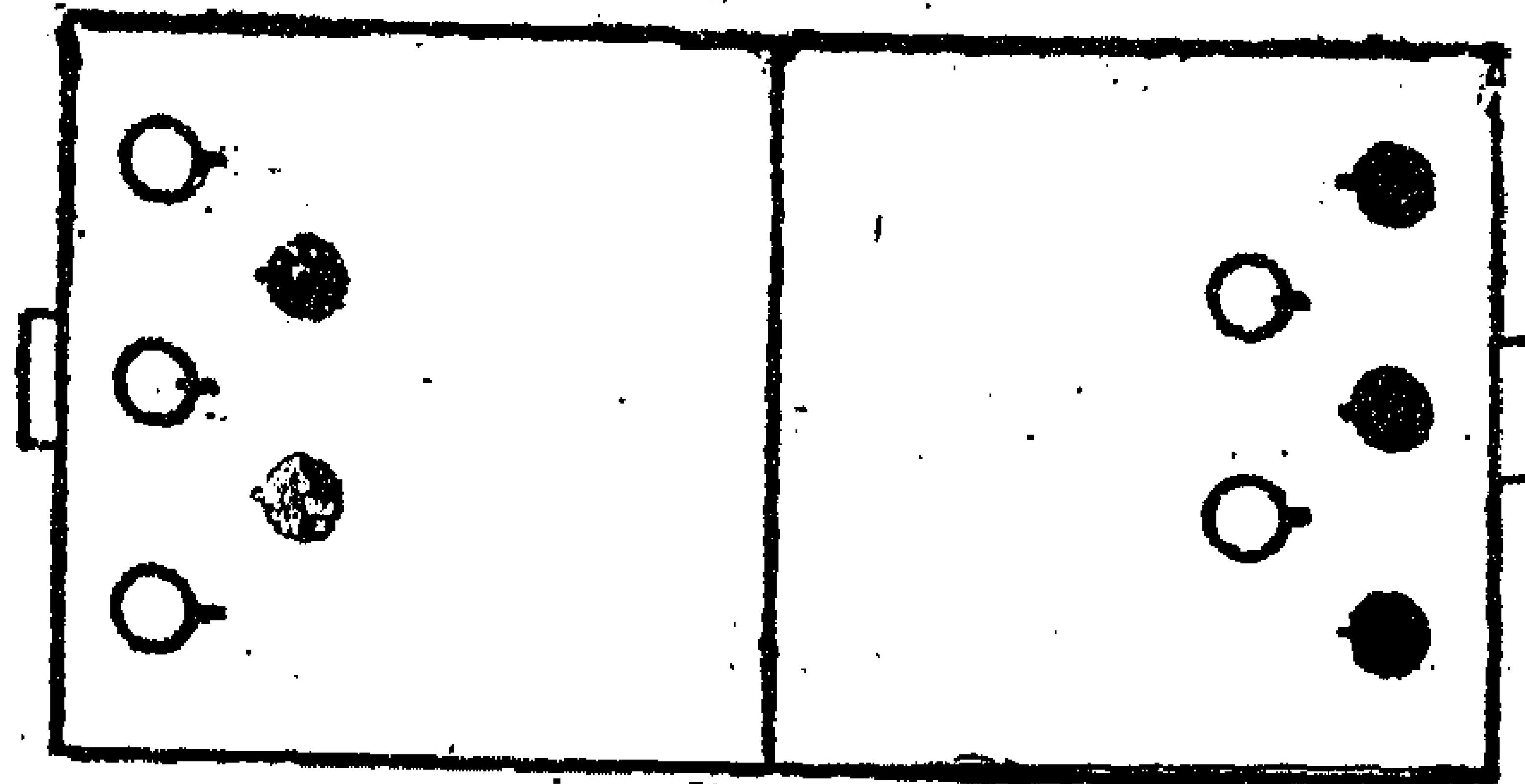
٢١ - عمل مباراة في ملعب صغير به ٤ أهداف ، يوضع به هدفين في منتصف خطي التماس وهدفين في منتصف خطي المرمى .

* كل فريق له هدفين ومكون من ٦ لاعبين ويمكن وضع عدة قواعد لها .

* والغرض منها بذل جهد كبير من اللاعب مع توزيع انتباهه ويجب على اللاعب ألا يتحرك لمسافة بعيدة عن الأهداف الخاصة بفريقه .

٢٢ - الملعب : عبارة عن ملعب أبعاده « ٤٠ م × ٢٠ م » .

الأدوات : كرة قدم .

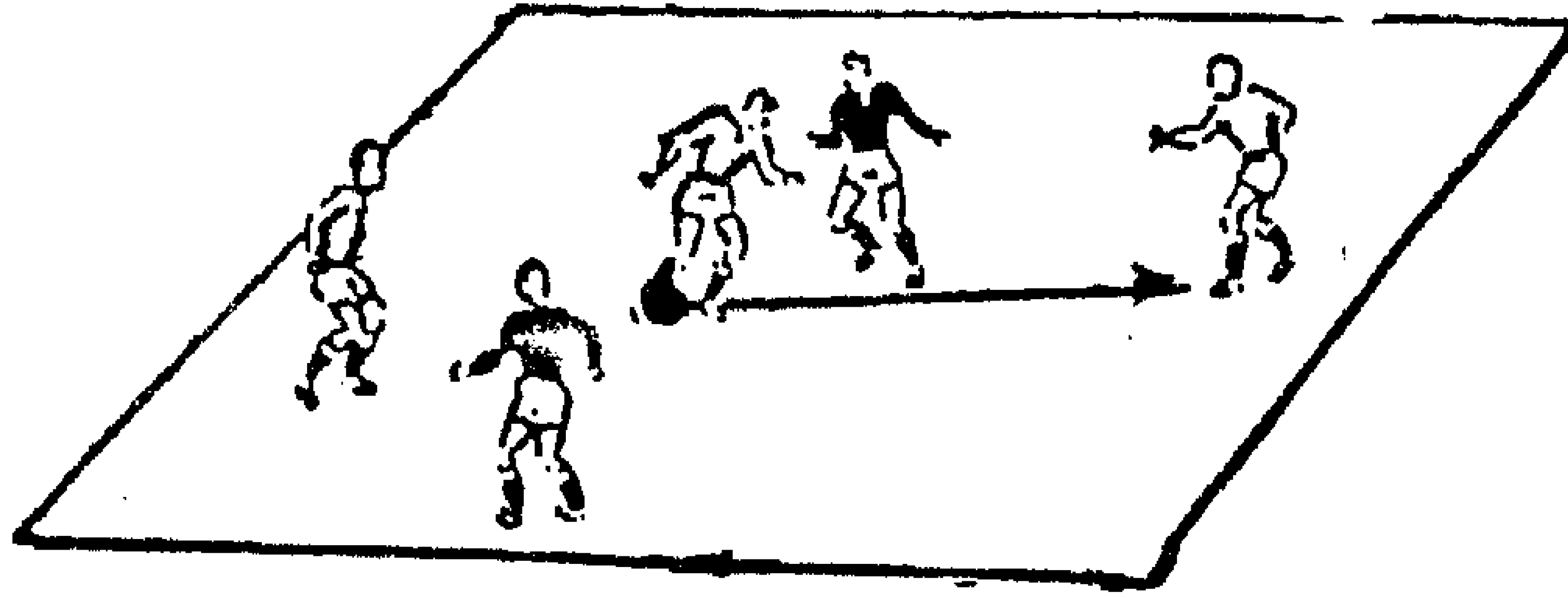


شكل (١٨)

اللاعبون : كل فريق مكون من خمسة لاعبين ثلاث مدافعين واثنان مهاجمين . كل مهاجمي الفريق الأول مع مدافعي الفريق الثاني في نصف ملعب ، وفي النصف الآخر مهاجموا الفريق الثاني مع مدافعي الفريق الأول كما هو موضح بالرسم (شكل ١٨) ولا يجوز تعدية نصف الملعب لأي لاعب من الخمسة لاعبين الواقفين كما شرحنا سابقا .

ولا يوجد حراس للمرمى . وتجرى المباراة بأن يمرر المدافعون الكرة إلى أفراد هجومهم بدون تعدية خط المنتصف ، ويحاول الهجوم إصابة الهدف وفى نفس الوقت يحاول الدفاع قطع الكرة وحماية المرمى .

٢٣ - الملعب : ملعب صغير « ٣٠ م × ١٥ م » بدون مرمى كما هو موضح بالرسم (شكل ١٩) .



شكل (١٩)

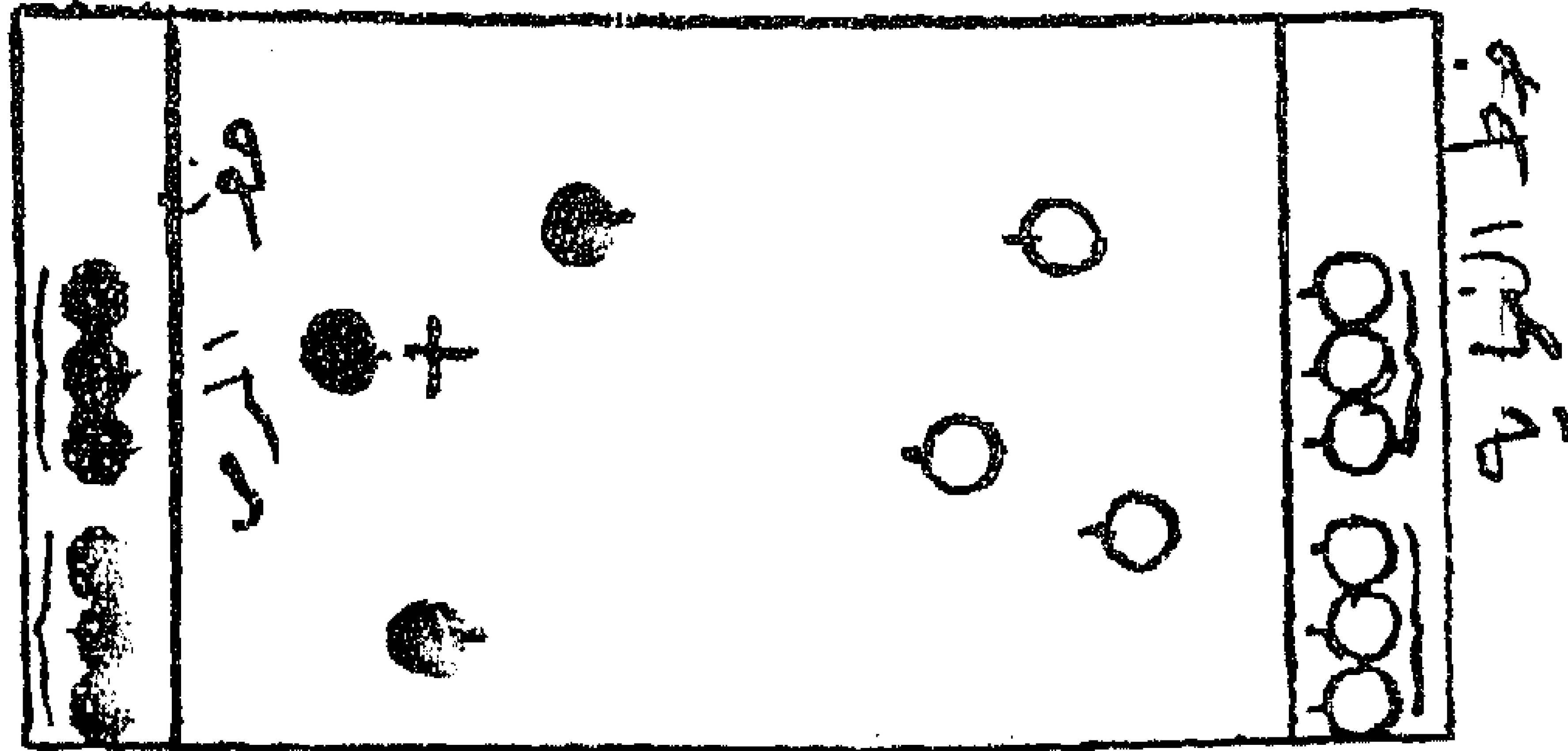
الأدوات : كرة قدم .

اللاعبون : ثلاث لاعبين مهاجمين ضد لاعبين مدافعين ويمررون الكرة فيما بينهم داخل أرض الملعب ويحاول المدافعون قطع التمريرات ويجب ملاحظة أن الثلاث مهاجمين دائما يشكلون فى الأرض زاوية منفرجة .

(يمكن أداء التمرين بثلاث مهاجمين ضد مدافع واحد أو أربعة مهاجمين ومدافعين اثنين) .

٢٤ - الملعب : أبعاده « ٣٠ م × ١٠ م » ويمكن أن يكون فى الجمنزيوم وقبل خطى النهاية بثلاثة أمتار يرسم خطان موازيان لخطى النهايه وتسمى المنطقة التى تقع بين خطى النهاية وهذا الخط الجديد بمنطقة المرمى .

* يقف فى كل منطقة مرمى ٦ لاعبين يكونان فريقين كل فريق مكون من ثلاثة لاعبين منتظرين بداية الدور الخاص بهم للعب وفى نفس الوقت يحاولون قطع الكرة وعدم مرورها من فوق خط النهاية لخارج الملعب .



شكل (٢٠)

اللاعبون : عبارة عن « ٦ فرق » كل فريق مكون من « ٣ لاعبين » فريقان فى الملعب وفى كل منطقة مرمى فريقان آخران كما هو واضح فى الرسم (شكل ٢٠) .

* ويبدأ كل فريق فى تمرير الكرة بالأقدام والتقدم بها للوصول إلى خط المرمى . ثم محاولة التصويب لتمرير الكرة خارج خط النهاية ومن بين أفراد الفريقين المنتظرين فى منطقة المرمى لمحاولة قطع الكرة أى أنه يوجد لكل فريق ٦ حراس لمرمى ولكن لا يسمح لهم بمسك الكرة باليد ولكن قطعها بالقدمين فقط .

* يحدد وقت اللعب وليكن ٥ دقائق ، يبدل بعده الفريقان بآخرين وهكذا .

٢٥ – الملعب : نصف ملعب كرة القدم .

الأدوات : عدد ٢ كرة قدم .

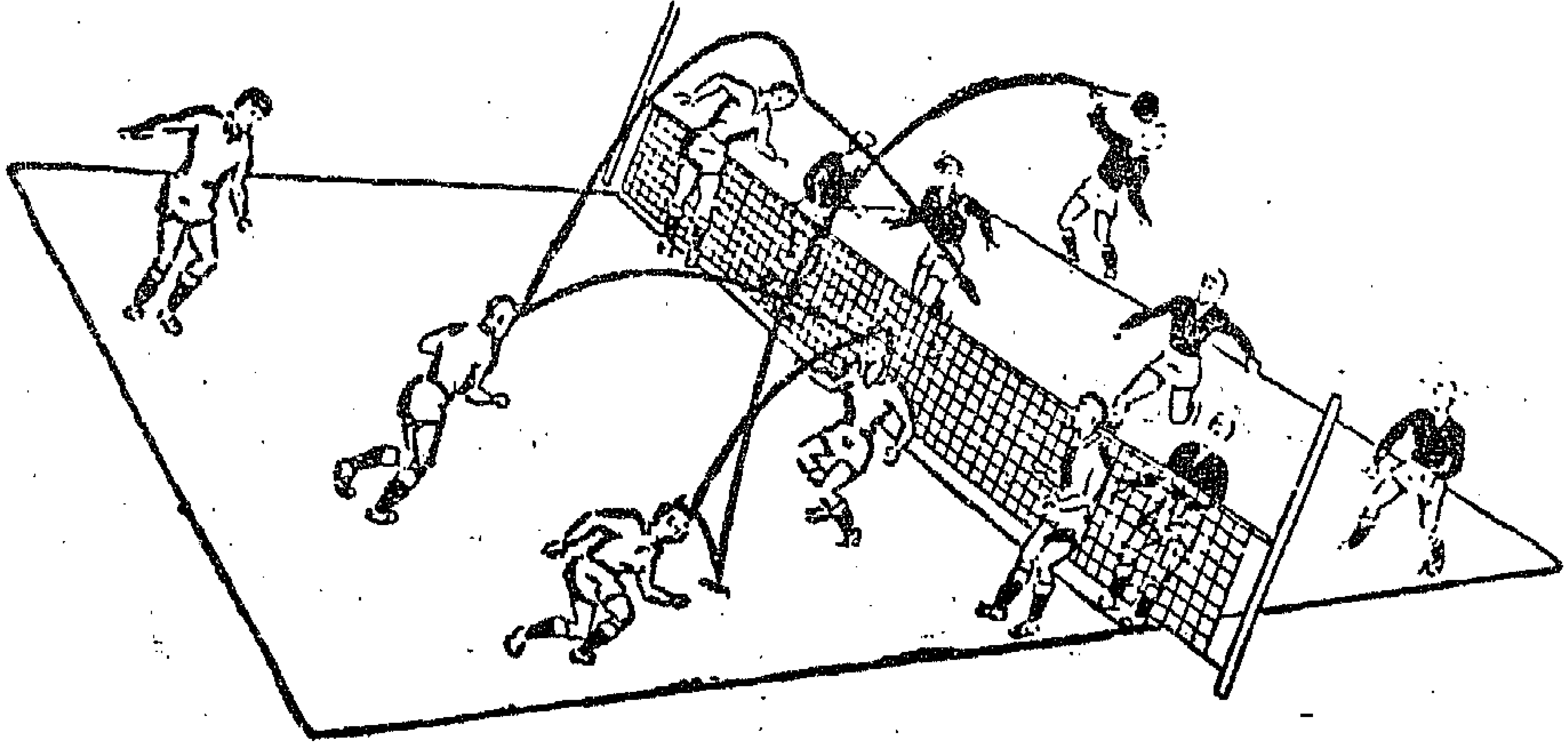
اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من « ٩ ـ ١١ لاعبا » . وقت المباراة « ١٥ دقيقة » .

الحكام : حكمان يديران المباراة .

وتبدأ المباراة عادية ولكن اللعب يجرى بكرتين بدلا من كرة واحدة ويختص كل حكم بمراقبة كرة وإصدار أحكامه على كل خطأ يحدث من اللاعبين حول هذه الكرة وتسجيل الأهداف كذلك على الفريقين ، وفى النهاية تجمع الاصابات وتصدر النتيجة .

٢٦ - الملعب : ملعب الكرة الطائرة العادى ولكن الشبكة الموضوعة تكون فى علو شبكة التنس .

الأدوات :كرة قدم .



شكل (٢١)

اللاعبون: فريقان كل فريق مكون من ستة لاعبين كل فى نصف

* ويبدأ المرسل ضربة البداية بالرأس ويعتبر الارسال صحيحا إذا مرت الكرة من فوق الشبكة بدون أن تلمسها إلى نصف ملعب الفريق الآخر وبدون لمس أى لاعب آخر قبل عبورها للشبكة ومن حق الفريق فى « ٤ تمريرات » ثم تعبر الكرة نصف الملعب الآخر بعد التمريرة الرابعة وكذلك يسمح للفريق بأن تنط الكرة على الأرض فى ملعبه مرتين فقط .

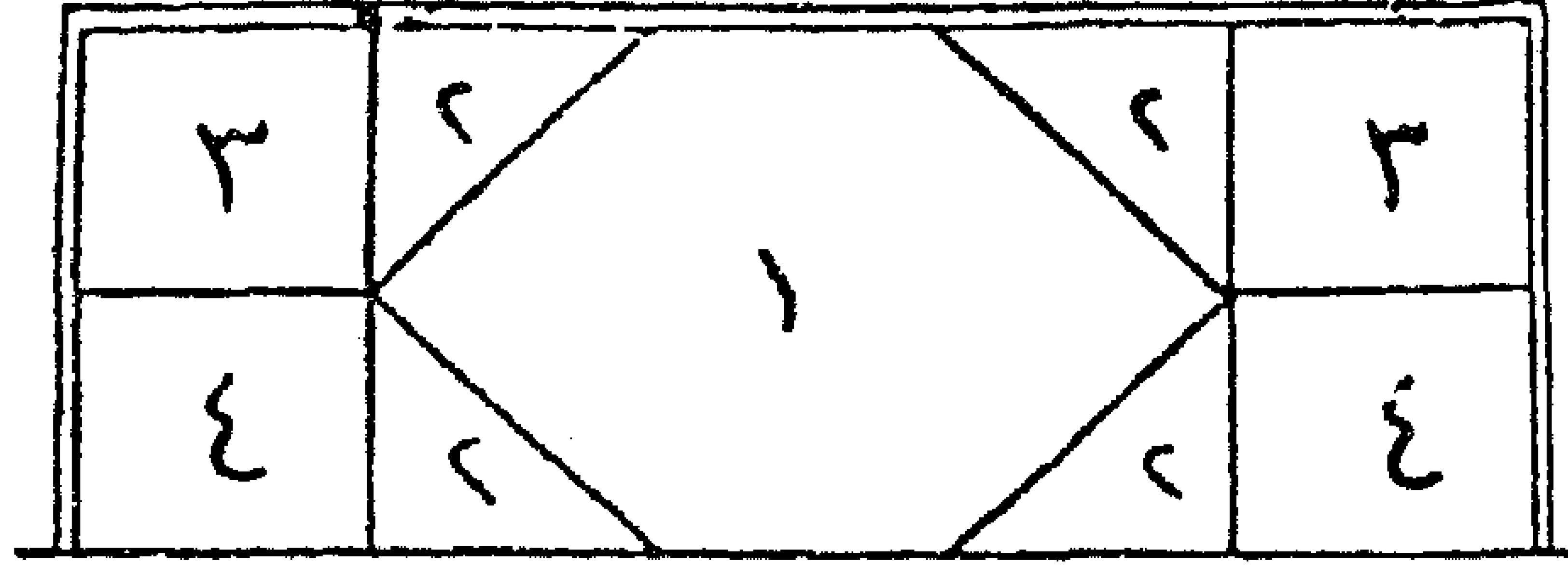
* التمرير يكون بالرأس فقط كما هو واضح فى (شكل ٢١) .

٢٧ - دائرة تمريرات كرة القدم .

كل اللاعبون يقفون على هيئة دائرة مشبكى الأيدى حول دائرة كبيرة مرسومة على الأرض وتقسم الدائرة الى قسمين كل نصف دائرة مخصص لفريق من اللاعبين يميزون بزى خاص عن الفريق الآخر . ويحاول كل فريق ضرب الكرة وإخراجها خارج الدائرة ويحاول كل فريق منع خروج الكرة لخارج الدائرة بأجسامهم وأرجلهم ولكن يجب ألا يترك تشبيك الأيدى بأى حال من الأحوال ، وخروج الكرة الناجح هو أن يفلح أحد الفريقين فى إخراجها من بين لاعبى الفريق الآخر أسفل الركب .

طريقة احتساب النقط : تحتسب الاصابة على الفريق الذى خرجت الكرة من ناحيته أما إذا خرجت الكرة من بين الركبة والرأس فلا تحتسب الاصابة . وإذا خرجت الكرة خارج الدائرة أعلى من الرأس فتحسب نقطة على الفريق الضارب لهذه الكرة ويفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقط فى زمن محدد للمباراة .

٢٨ - الأدوات : مرمى مرسوم على حائط التدريب ومقسم ومرقم كما هو واضح بالرسم (شكل ٢٢) ، عدد ٢ كرة قدم .



(شكل ٢٢)

اللاعبون : مجموعتان تقفـان على شكـل قاطـرتان على بعـد مـن « ١٠ ـ ١٥ م » وأمام حائط التدريب ومواجهين لها .

* يصوب رقم ١ من كل مجموعة الكرة إلى منطقة من المناطق المقسمة ثم بعد الانتهاء من عملية التصويب يجرى اللاعب ليقف خلف مجموعته وهكذا علما بأن اصابة المناطق المرقمه بـ (٤ ، ٣) تدل على ارتفاع مستوى اللاعب فى التصويب .

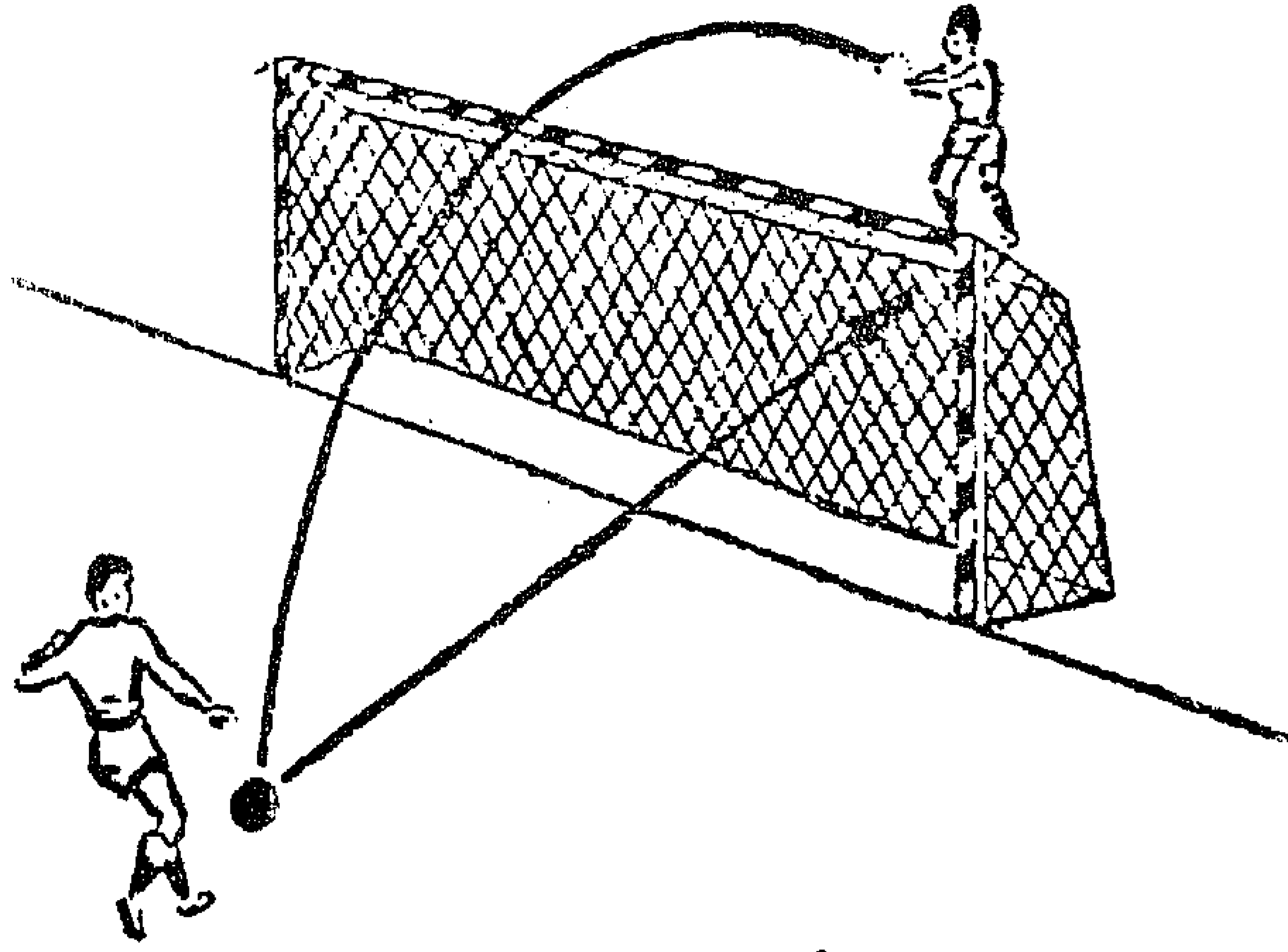
٢٩ ـ الأدوات : مرمى كرة قدم عدد من الكرات .

اللاعبون : يقف لاعب خلف المرمى ومعه الكرات ويقف لاعب آخر أمام المرمى وداخل منطقة الجزاء كما هو مبين بالرسم (شكل ٢٣) .

* يرمى اللاعب الواقف خلف المرمى الكرة بيديه عالية لتمر فوق العارضة فى اتجاه زميله الذى يصوبها بوجه القدم مباشرة فى المرمى .

* يمكن للاعب أن يصوب الكرة المقذوفة له بالرأس مباشرة إلى المرمى .

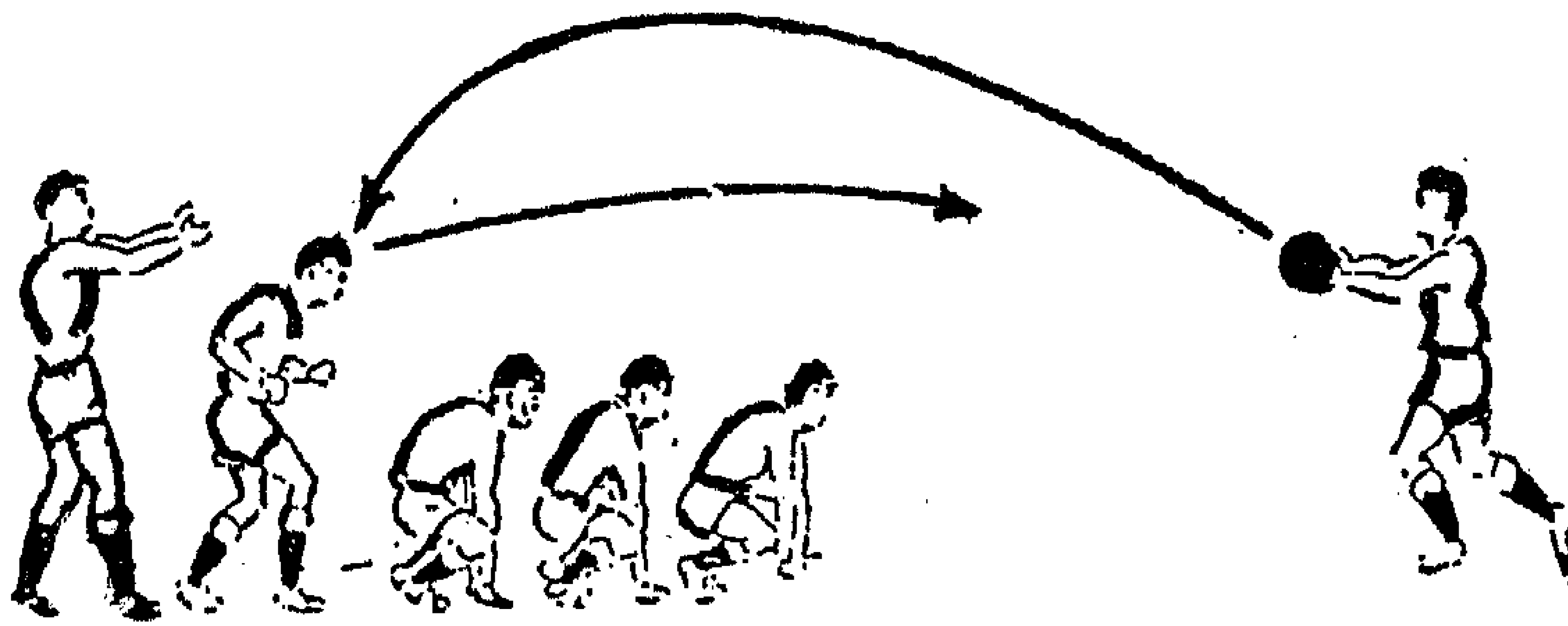
* يلاحظ أن يأخذ كل لاعب دوره فى التصويب على المرمى .



(شكل ٢٣)

٣٠ – يشترك فى هذا التدريب مجموعة من اللاعبين ، يقفون على شكل قطار وأمامهم لاعب على بعد حوالى « ٥ م » .

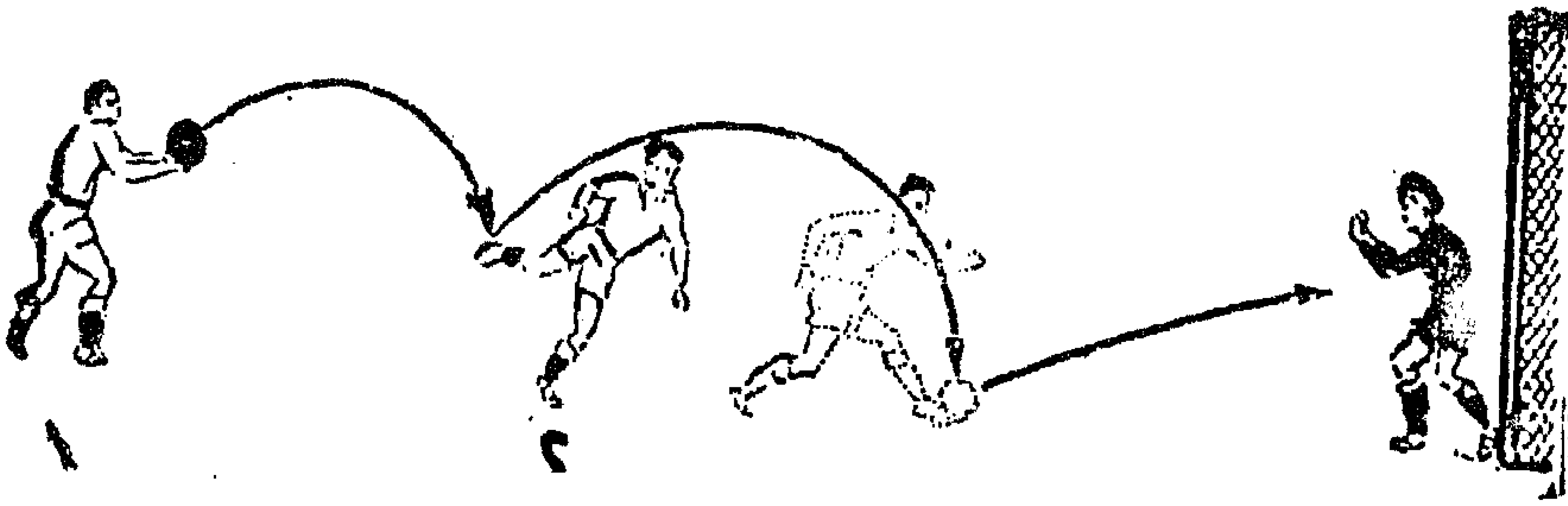
* يرمى اللاعب المواجه الكرة بيديه للاعب الأول الذى يردها برأسه ثم يجلس فى مكانه حتى يعطى للاعب الواقف خلفه الفرصة لأداء نفس التدريب وهكذا حتى آخر المجموعة كما فى (شكل ٢٤) .



(شكل ٢٤)

٣١ — يشترك فى هذا التمرن لاعبان وحارس مرمى .

* من حدود منطقة الجزاء يرمى اللاعب « رقم ١ » الكرة بيديه إلى زميله اللاعب « رقم ٢ » المواجه للمرمى ليحولها بكعبه أمامه ويصوبها مباشرة إلى المرمى ويحاول الحارس صدها كما فى (شكل ٢٥) .



(شكل ٢٥)

* يلاحظ تبديل الأماكن بين اللاعبين (١) ، (٢) بعد فترة من التدريب .

٣٢ — يشترك فى هذا التدريب مجموعة من اللاعبين يقفون على خط واحد . المسافة بين كل زميلين متجاورين حوالى (٣ م) .

* يبدأ اللاعب المواجه لزملائه برمى الكرة بيديه ليدفعها اللاعب الأول فى القاطرة بصدره ليمررها مباشرة خلفا بوجه القدم إلى زميله الواقف خلفه الذى يقوم بنفس التمرين إلى أن تصل الكرة إلى اللاعب الأخير فى المجموعة .

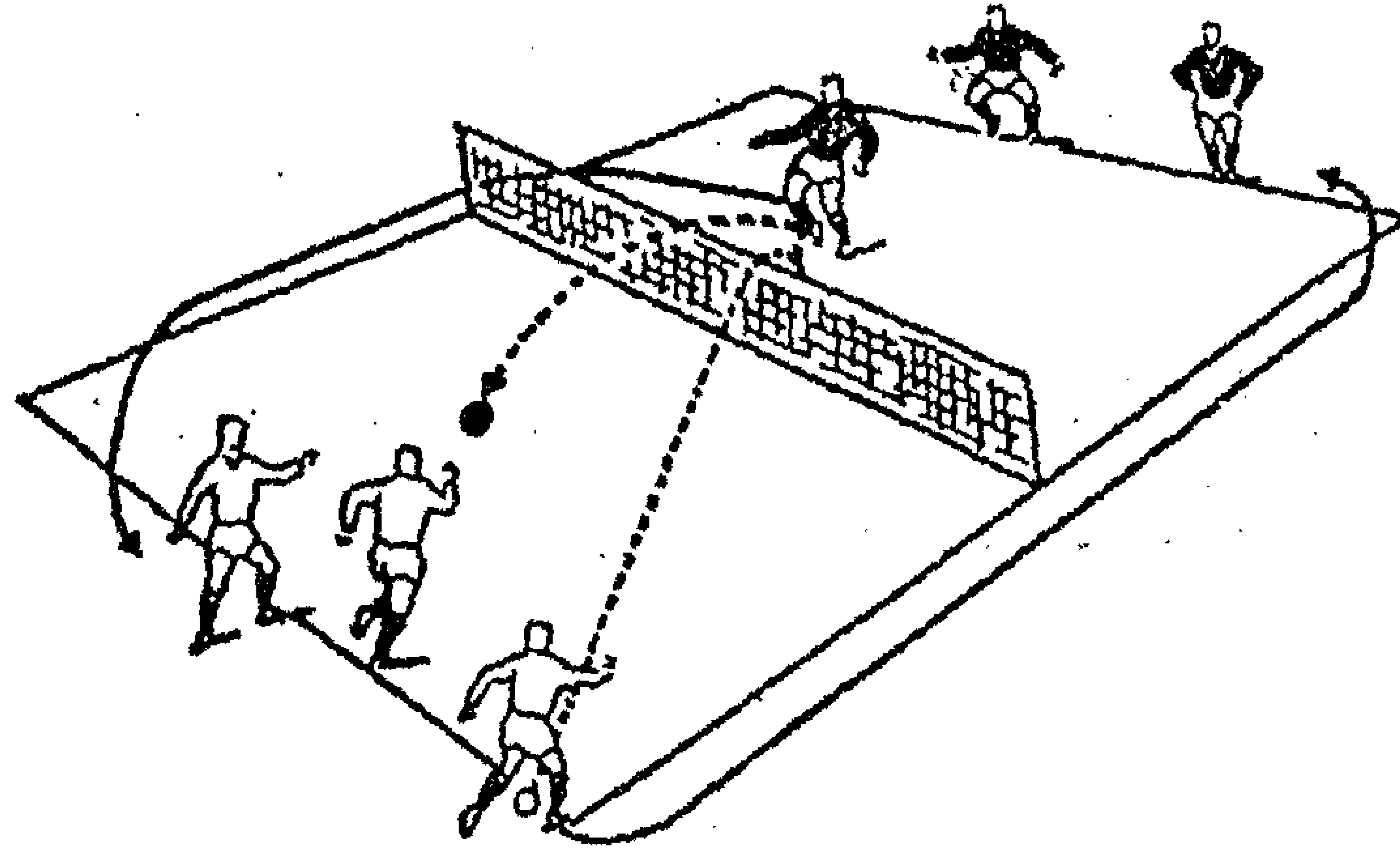
* بعد انتهاء كل لاعب من تمرير الكرة خلفا يلف ليواجه اللاعب الأخير فى المجموعة .



(شكل ٢٦)

* يبدأ اللاعب الأخير برمى الكرة بيديه ليبدأ نفس التدريب مرة أخرى من ناحيته كما فى (شكل ٢٦) .

*يلاحظ استعمال القدمين فى تمرير الكرة كما يلاحظ تبديل الأماكن بين اللاعبين .



(شكل ٢٧)

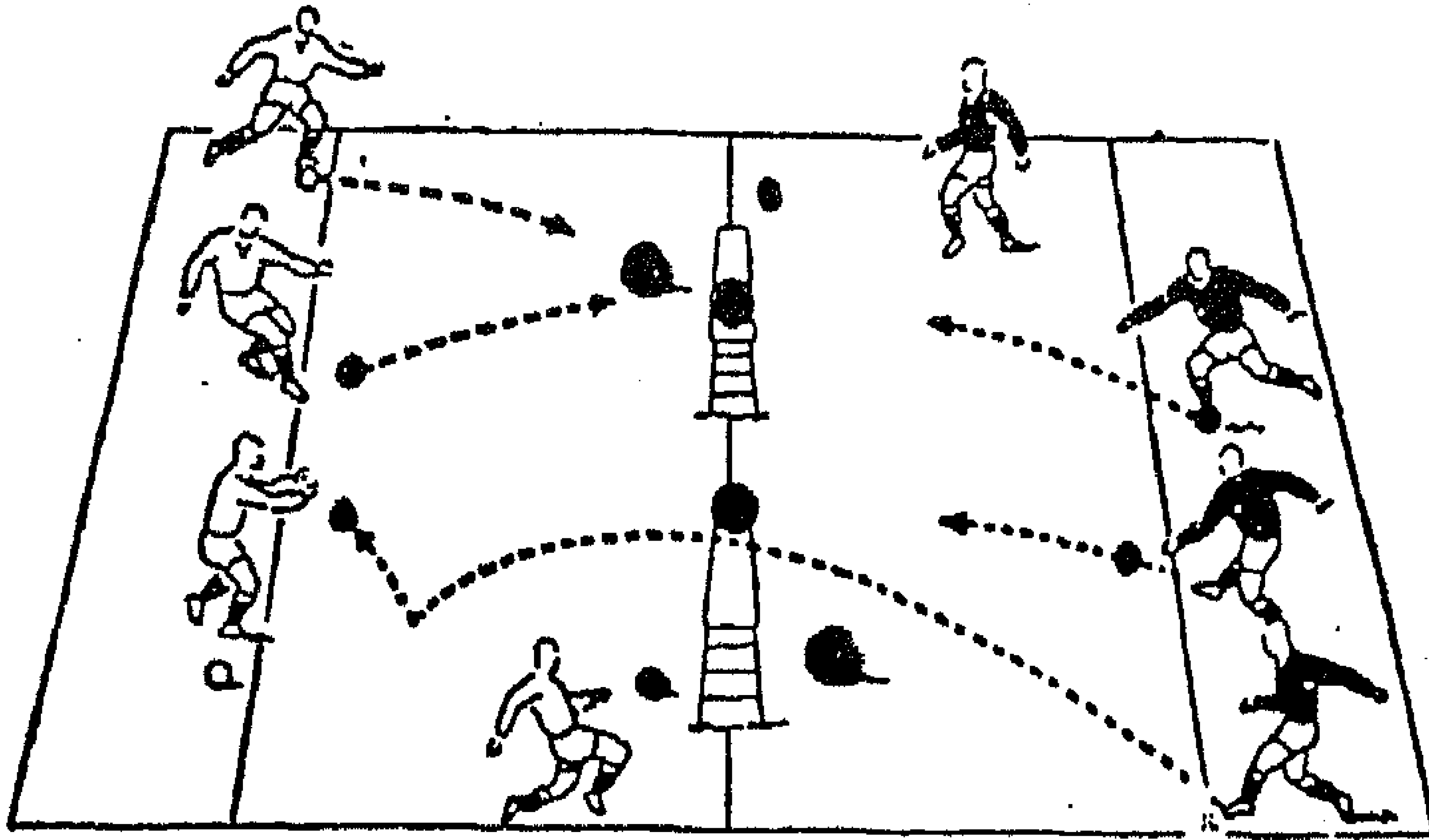
٣٣ ـ يشترك فى هذا التدريب فريقين كل فريق مكون من ٣ لاعبين .

الملعب : مساحة من أرض الملعب تعادل مساحة ملعب الكرة الطائرة ٩ × ١٨ م فى المنتصف شبكه بارتفاع ١ م .

يقف ثلاثة لاعبين فى كل نصف من الملعب كما هو موضح بالرسم

شكل (٢٧) وتبدأ البداية من اللاعب الأيمن لاى من الفريقين بضرب الكرة بالقدم أو بالركبة لتمر من فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر وليقابلها لاعب من النصف الآخر ليعدها ثانية من فوق الشبكة لنصف الملعب الثانى بالقدم أو بالرأس وبمجرد أن يلعب اللاعب الكرة يجرى من خارج الجانب الأيمن للملعب ليقف فى النصف المقابل وينتظر دوره فى لعب الكرة وهكذا ويفقد الفريق نقطة أو الارسال عندما يفشل فى اعادة الكرة صحيحة إلى نصف الملعب الآخر بالرأس أو القدم .

٣٤ – يشترك فى هذا التدريب فريقين كل فريق مكون من ٤ لاعبين .

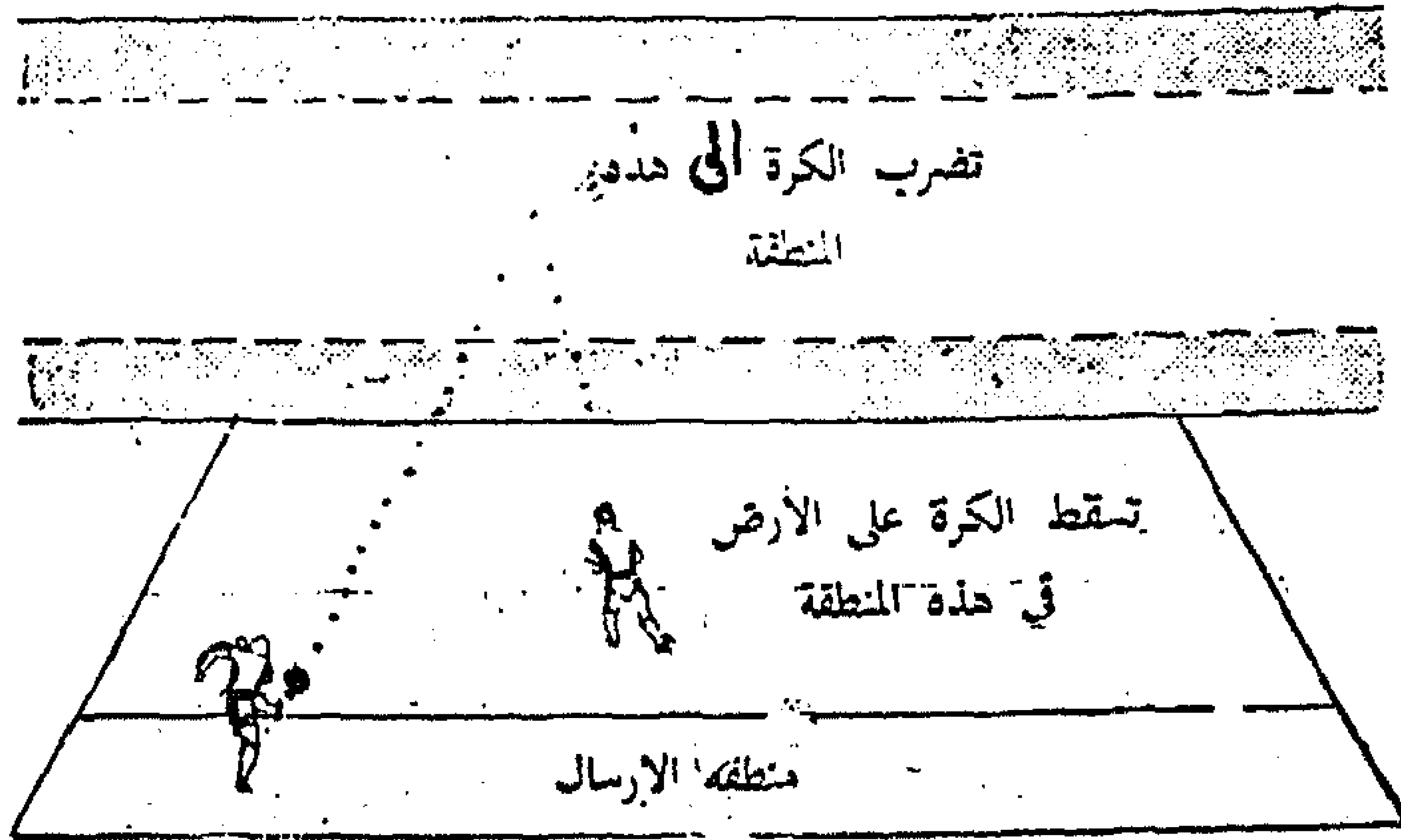


(شكل ٢٨)

الملعب : مساحته (١٥ × ٤٠ م) مقسم كما واضح بالرسم (شكل ٢٨) إلى نصفين وعلى خط النصف يوضع صندوقين للوثب على كل منهما عدد ٢ كرة طبية وفى نهاية كل من نصفى الملعب يوجد منطقة بعرض ٣ م ومع كل لاعب كرة توضع على الخط الداخلى لهذه المنطقة ويبدأ اللاعبين فى توجيه الكرة بالقدم لضرب الكرات الطبية الموجودة فوق الصندوق .

زمن المباراة : ١٠ دقائق يفوز بعدها الفريق الذى يسقط الكرات الطبية أكثر من الفريق الآخر .

٣٥ كرة القدم المرتدة : حائط تدريب (٥ × ٢ م) مقسم كما هو واضح بالرسم توجد به منطقة فى الوسط لضرب الكرة إليها والمنطقتين المظللتين غير مسموح بتوجيه الكرة إليهما .



(شكل ٢٩)

- يسمح للكرة بأن تلمس الأرض مرة واحدة قبل اعادتها للحائط .

- ترسل الكرة من خلف خط الارسال وتضرب بالرجل وهى طائرة لتوجيهها إلى الحائط .

- وعند ارتداد الكرة من الحائط يقوم المنافس بردها بعد ارتدادها مرة واحدة على الأرض ويمكن إعادة الكرة دون انتظار ارتدادها من الأرض .

- تسقط الكرة على الأرض بعد ارتدادها داخل حدود الملعب الموجود والمحدد أمام الحائط .

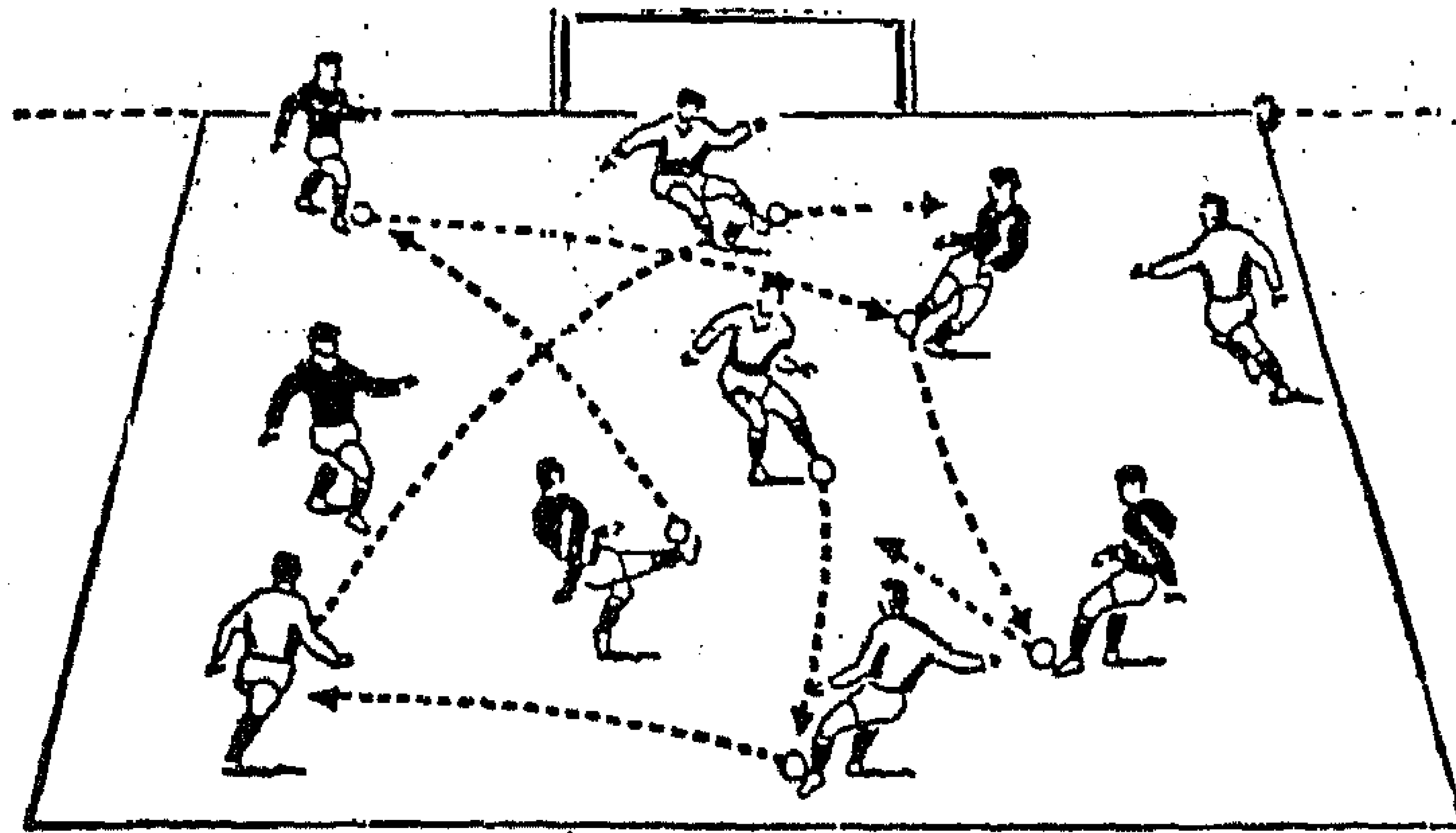
ـ الكرة التى تسقط خارج الحدود تعتبر خطأ على اللاعب الذى لمسها قبل سقوطها .

٣٦ – نصف ملعب كرة قدم بمرمى واحد .

ـ فريقين يتكون كل من (٥ ـ ٨) لاعبين فريق أبيض والآخر أسود

الوقت : حوالى ٢٠ دقيقة .

كل فريق مع كرة ويبدأ اللعب بتمرير الكرة بين أفراد كل فريق على حدة داخل حدود الملعب ويتبادل الأفراد التصويب على المرمى من زوايا مختلفه كما هو واضح فى الرسم شكل (٣٠) .



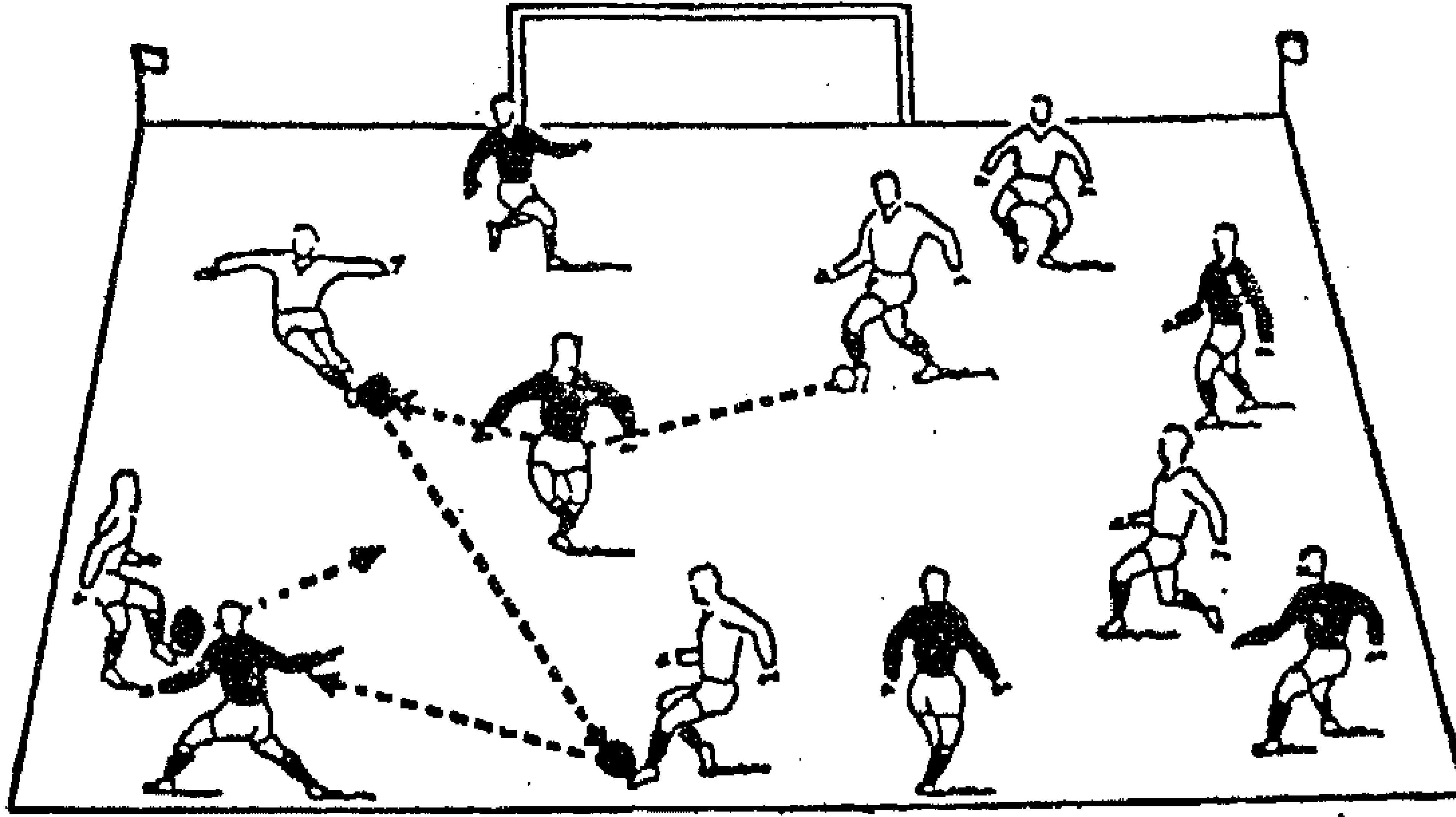
(شكل ٣٠)

٣٧ – نفس الملعب السابق

ـ فريقين يتكون كل فريق من (٦ ـ ٨) لاعبين فريق أبيض والآخر أسود .

الوقت : حوالى ٢٠ دقيقة .

ـ يبدأ اللعب بأن تكون الكرة مع أحد الفريقين ويمرر أفراد الفريق الكرةفيما بينهم وهم منتشرون فى الملعب ويحاول الفريق الآخر قطع الكرة وإذا نجح في ذلك تحسب له نقطة ويبدأ هو فى عملية التمرير (شكل ٣١) .



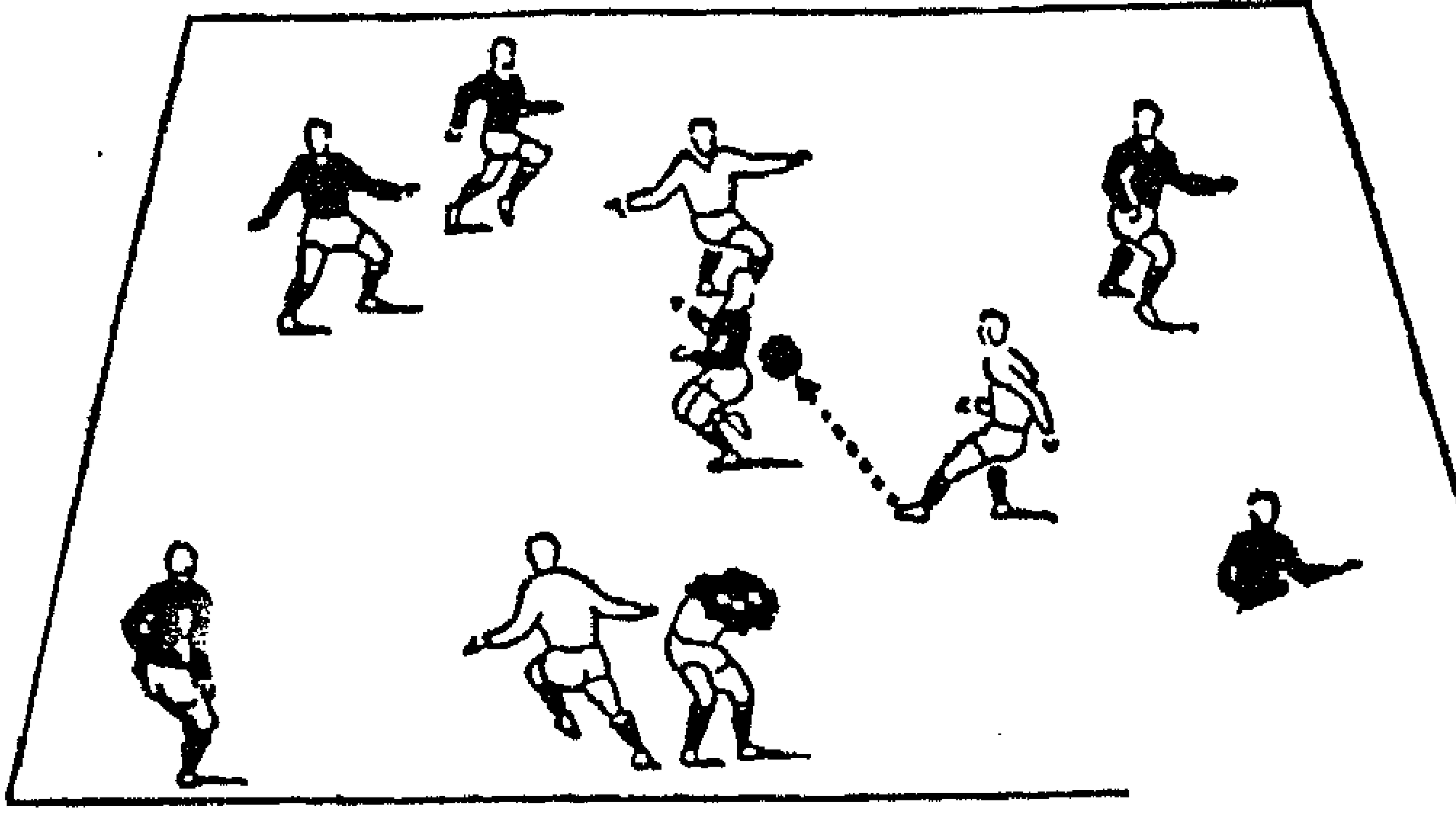
(شكل ٣١)

٣٨ـ الملعب : كما هو مبين بالرسم حوالى ١٠ × ٢٠ م .

ـ اللاعبون من (١٠ ـ ٢٠) لاعب .

ـ كل اللاعبين يرتدون فانلات ما عدا لاعبان فقط بدون .

ـ ويبدأ اللعب بأن يبدأ اللاعبان الـ بدون فانلات فى تمرير الكرة بالقدم فيما بينهما ومحاولة اصابة باقى اللاعبين واللاعب الذى تلمسه الكرة يبدأ فى خلع فانلته والانضمام لفريق العراه إلى أن يتمكن فريق العراه من اصابه كل اللاعبين الآخرين وجعلهم عراه مثله . شكل (٣٢) .



(شكل ٣٢)

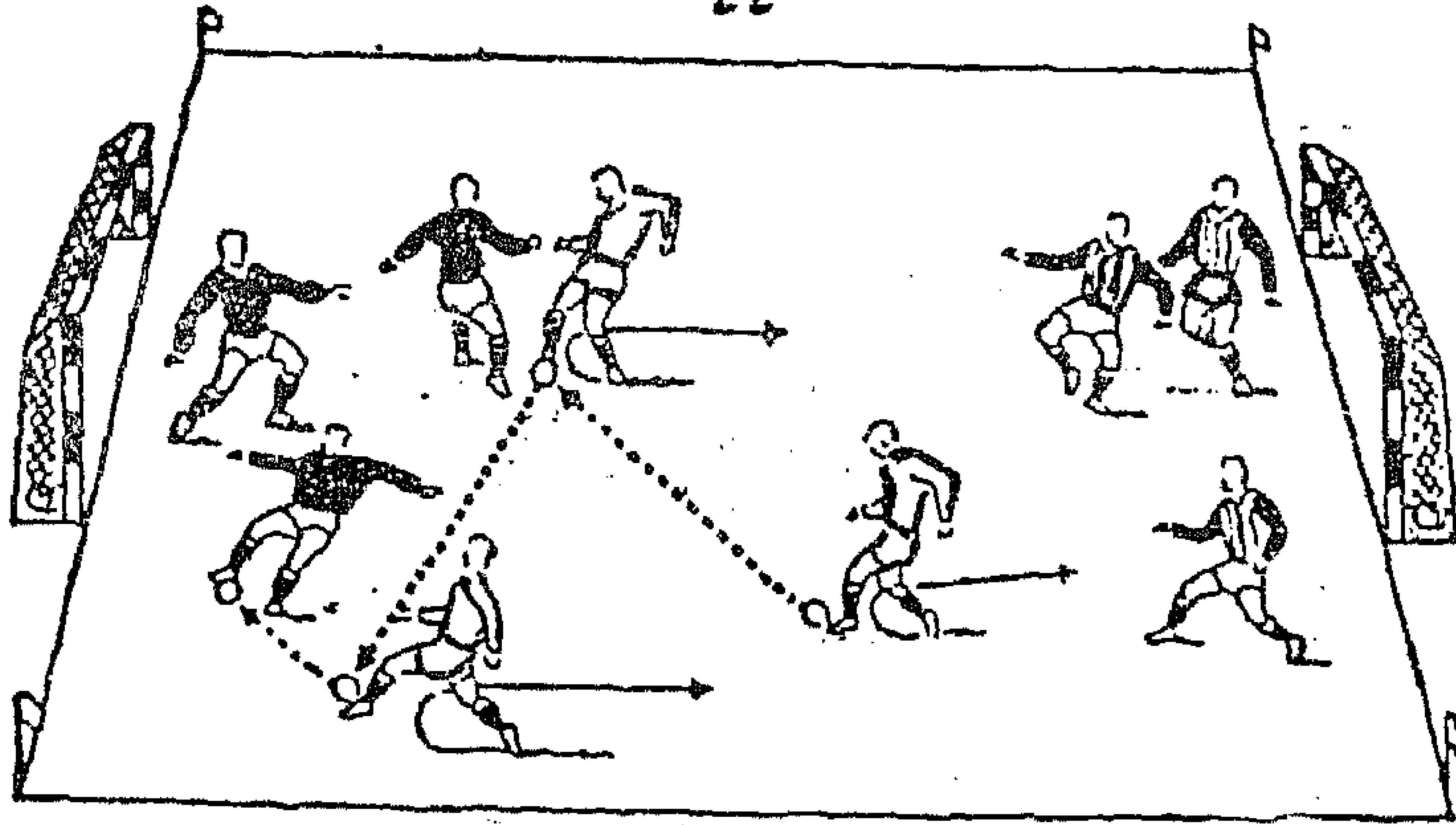
٣٩- نصف ملعب كرة القدم ويوضع مرمين صغيرين كمرمى كـرة اليد .

ـ ٣ فرق كل فريق ٣ لاعبين يقف فريق فى المنتصف ومعه الكرة والفريقين الباقين كل منتشر أمام مرمى .

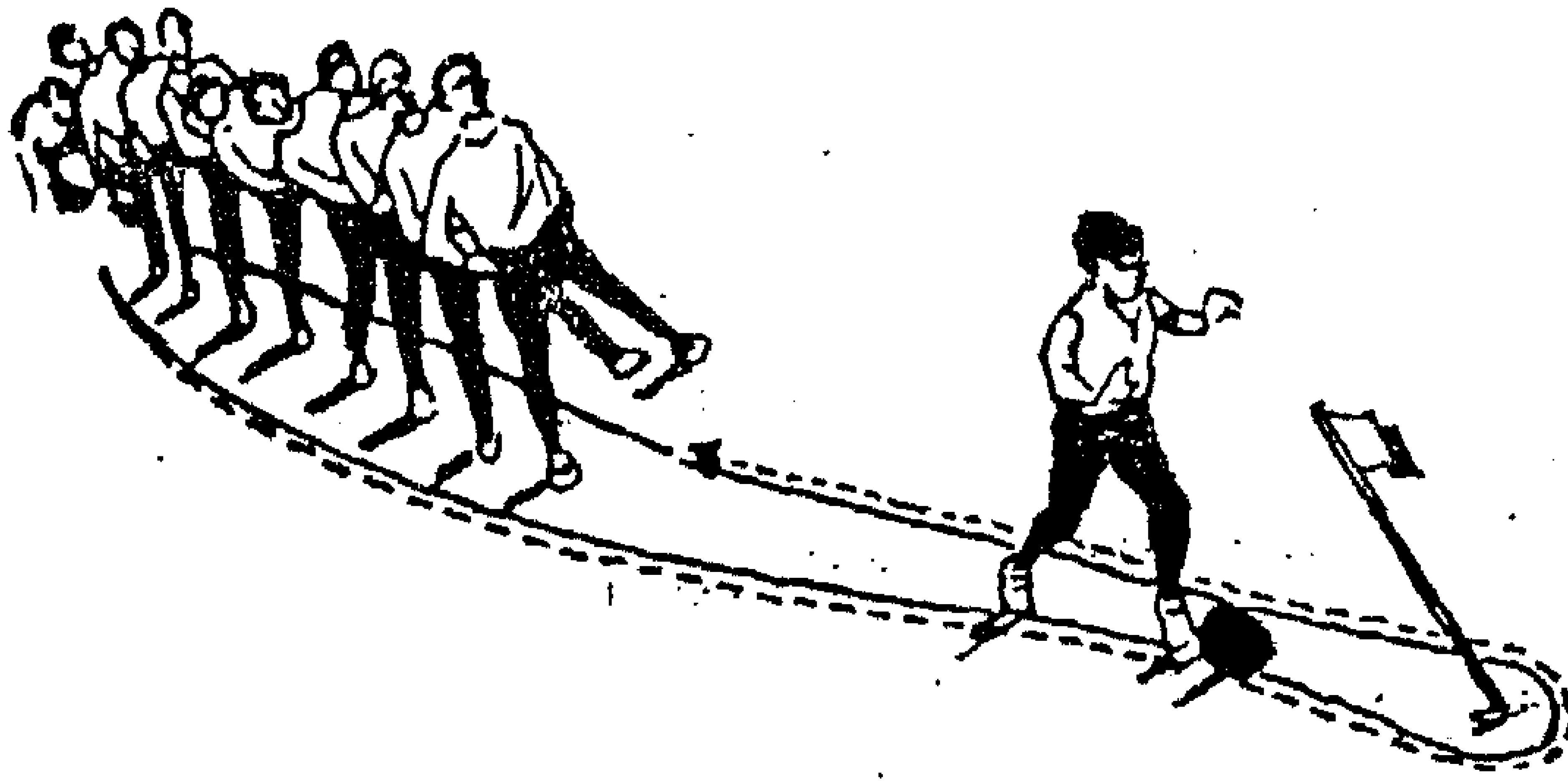
ـ وقت اللعب ٣ فترات كل فترة ١٥ دقيقة تقريباً .

ـ يبدأ اللعب الفريق الموجود بالمنتصف ويمرر الكرة فيما بينه ويتقدم لمهاجمه مرمى أحد الفريقين اللذين أمامه ويحاول كل فريق الدفاع عن مرماه ومحاولة استخلاص الكرة أو ابعادها وعندئذ يتحول فريق المنتصف بالكرة إلى المرمى الآخر ومهاجمه الفريق الآخر ومحاولة إصابة مرماه وهكذا ويحتسب كل فريق عدد الاصابات التى سجلها فى كلا المرمين والفريق الذى يسجل أكثر من الفرق الباقية فى فترة وجوده فى منتصف الملعب هو الفريق الفائز .

ـ يبدل كل فريق ليأخذ مكانه فى منتصف الملعب بعد انتهاء فترة الـ ١٥ ق حتى يتسنى للفريق وجوده فى المنتصف شكل (٣٣) .



(شكل ٣٣)



(شكل ٣٤)

ـ تقف المجموعة من (١٠ ـ ١٢) أمام علم مثبت على بعد حوالى (١٠ م) والكرة مع اللاعب رقم ١ فى المجموعة عند إعطاء الاشارة يجرى اللاعب بالكرة ويلف بها حول العلم ثم يعود ليمرر الكرة من بين أرجل المجموعة كلها للزميل الأخير ثم يعود إلى مكانة فى أول المجموعة ـ ويأخذ الكرة اللاعب الأخير ويجرى بها بقدمه طبعا ويلف ثم يعود ليمررها من بين أقدام المجموعة للاعب الأخير وهكذا .

الفصل الثاني

العاب صغيرة وتدريبات

لتنمية المهارات الأساسية لكرة السلة

الفصل الثاني

العاب صغيرة وتدريبات
لتنمية المهارات الأساسية لكرة السلة

١ - الميني باسكيت ، القواعد الأساسية ،

الباب الأول

تعريف لعبة كرة السلة للأطفال (الميني باسكيت)

مادة ١ - تعريف اللعبة

كرة السلة للأطفال (الميني باسكت) لعبة مبنية على نفس أسس لعبة كرة السلة الحقيقية ولكنها محورة بعض الشيء ليزاولها الأطفال في سن معينة .

ويزاول هذه اللعبة فقط اللاعبون الذين يبلغ « سنهم ١٢ سنة » على الأكثر وكل لاعب يصل سنه إلى « ١٣ سنة » لا يسمح له بالإشتراك في مباريات هذه اللعبة .

مادة ٢ - هدف اللعبة

تقام مباراة الميني باسكت بين فريقين يتكون كل فريق منهما من « ٥ لاعبين » ويهدف كل فريق لرمى الكرة في سلة الفريق الآخر محاولا بذلك إصابة الهدف ثم منع الفريق الآخر من الاستيلاء على الكرة أو اصابة الهدف وبشرط مراعاة احترام قواعد اللعبة .

الباب الثانى

الأجهزة والأدوات

مادة ٣ـ الملعب

مقاسات الملعب هى :

٢٦ متر طولا ، ١٤ متر عرضا .

ويجوز انقاص هذه المقاسات وبشرط مراعاة نفس النسبة بين الطول والعرض .

مادة ٤ـ خطوط الحدود

تحدد أرض ملعب المينى باسكت بخطوط واضحة ومطابقة تماما لخطوط ملعب عادى لكرة السلة وترسم الخطوط الآتية .

* الخط الجانبى والخط النهائى .
* الدائرة المركزية .
* حدود منطقة الرمية الحرة .
* خطوط الرمية الحرة.

ويراعى أن تكون خطوط الرمية الحرة على بعد أربعة أمتار من اللوحة .

مادة ٥ـ لوحتا الهدف والسلتان

توضع الوحات فى كل نهاية الملعب متوازية مع الحد النهائى على ارتفاع « ٢٫٣٥ متر » من أرض الملعب .

وتكون مقاسات اللوحه كالآتى :

رأسيا	٩٠ سم
أفقيا	١٫٢٠ متر

وتكون مواصفات السلة كالآتى :

ارتفاع الحلقة عن سطح الأرض ٢٫٦٠ متر .

قطر الحلقة	٤٥٫٠٠ سم
طول الشبكة	٤٠٫٠٠ سم

مادة ٦ ــ الكرة

يجب أن تكون الكرة كروية وعلى أن يكون غطاؤها الخارجى من الجلد أو المطاط الطبيعى أو المطاط الصناعى .

ويتراوح محيط الكرة بين ٦٨ ، ٧٣ سم .

كما يتراوح وزنها بين ٤٥٠ و ٥٠٠ جرام .

الباب الثالث

الفـــــرق

مادة ٧ ـ تكوين الفريق

يتكون كل فريق من ١٠ لاعبين :

* خمسة لاعبين فى الملعب .

* خمسة لاعبين احتياطين بصفة اجبارية .

مادة ٨ ـ المدرب

المدرب هو المشرف على ادراة الفريق .

وعليه أن يعطى نصائحه للاعبى فريقه من داخل الملعب كما يقوم أيضا بتبديل اللاعبين فى بداية كل فترة من فترات اللعب .

ويساعده فى هذه المهمة رئيس الفريق .

مادة ٩ ـ الملابس

يستعمل أفراد الفريق الواحد ملابس من لون موحد لجميع أفراد الفريق ويحمل كل لاعب رقما على فانلته من الأمام ومن الخلف .

الباب الرابع

الاداريــــون

مادة ١٠ - الحكم

مهمة الحكم هى :

* ادارة المباراة .

* اطلاق الصفارة عند ارتكاب المخالفات والأخطاء .

* اعتماد اصابة الهدف أو الغائها .

* توقيع الجزاءات وتطبيق القواعد المنوه عنها فى هذه القواعد .

مادة ١١ - المسجل

يقوم بملء ورقة تسجيل المباراة حيث يسجل فيها أسماء وأرقام لاعبى كل فريق والأهداف المسجلة والأخطاء الشخصية أو الفنية التى يحتسبها الحكم .

مادة ١٢ - الميقاتى

يراقب زمن اللعب ويخطر الحكم عند نهاية كل فترة .

الباب الخامس

المباراة

مادة ١٣ـ مدة المباراة

ينقسم وقت المباراة الى شوطين كل شوط مدته « ٢٠ دقيقة » بينهما فترة راحة لمدة « ١٠ دقائق » ويقسم كل شوط لمدتين كل منهما « ١٠ دقائق » بينهما فترة راحة اجبارية لمدة دقيقتين .

ويسجل الميقاتى الوقت دون ايقاف الساعة إلا خلال فترات الراحة السابق ايضاحها .

مادة ١٤ـ احتساب النقط

اصابة الهدف	نقطتان
رمية حرة ناجحة	نقطة واحدة

وتكون النتيجة النهائية فوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من النقط أو تعادل الفريقين فى حالة تساوى النقط التى حصل عليها كل منهما .

البـــاب السادس

استبـــدال اللاعبين

مادة ١٩ـ استبدال اللاعبين

يجب أن يلعب كل لاعب فترة مدتها عشرة دقائق على الأقل .

ولا يجوز استبدال اللاعبين خلال الفترات الثلاثة الأولى من المباراة أثناء مدتى الراحة المنصوص عليها فى المادة (١٣) .

ويشترط عند انتهاء الفترات الثلاثة الأولى من المباراة أن يكون كل لاعب من العشرة لاعبين لكل فريق قد اشترك فى اللعب لمدة فترة واحدة على الأقل وفترتين اثنتين على الأكثر .

ويجوز خلال الفترة الرابعة من المباراة منح وقت مستقطع مدته دقيقة واحدة لكل فريق بناء على طلب مدربه وذلك لاجراء عملية استبدال اللاعبين .

الباب السابع

القواعد الفنية

مادة ١٦ـ طريقة اللعب بالكرة

تلعب الكرة بالأيدى ويجوز تمريرها أو رميها على الهدف أو المحاورة بها فى أى اتجاه وفى حدود قواعد اللعب .

وتعتبر مخالفة ضرب الكرة بقبضة اليد أو بالرجل .

أما إذا لمست الكرة عرضيا رجل أو ساق اللاعب أثناء اللعب فإنه لا توجد مخالفة فى هذه الحالة .

مادة ١٧ـ الكرة خارج الحدود

تصبح الكرة خارج الحدود .

* عندما تلامس أى شخص أو أى شىء موجود خارج الملعب أو عندما تلامس خطوط حدود الملعب .

* عندما تلامس لاعب يقف خارج الملعب أو على خطوط حدود الملعب .

* عندما تلامس حوامل الهدف أو الجهة الخلفية للوحة السلة .

وتقع مسئولية الكرة خارج الحدود على آخر لاعب لمس الكرة قبل خروجها وإذا حدث أن أصبحت الكرة خارج الحدود بعد أن لمسها لاعبان من الفريقين فى وقت واحد أو فى حالة عدم تأكد الحكم من المتسبب فى خروج الكرة ، يستأنف الحكم اللعب بإجراء عملية القفز بين لاعبين .

مادة ١٨ ـ التقدم بالكرة

لا يجوز للاعب التنقل فى الملعب حاملا الكرة .

ولا يجوز للاعب الحائز على الكرة التقدم بها أكثر من خطوتين على أرض الملعب ويجب بعد ذلك التخلص من الكرة قبل بدء الخطوة الثالثة .

مادة ١٩ ـ الارتكاز

اللاعب الذى استلم الكرة أثناء وقوفه أو الذى يتوقف توقفا قانونيا بعد استلام الكرة له حق القيام بحركة الارتكاز .

ويقصد بالارتكاز تحريك أحد الرجلين فى أى اتجاه مع تثبيت الرجل الأخرى على أرض الملعب .

مادة ٢٠ ـ كيفية تناول الكرة فى حالة التقدم بها .

يجوز للاعب الذى يرغب فى التقدم بالكرة أن يقوم بعملية المحاورة بمعنى أن يدفع الكرة بيد واحدة الى أرض الملعب ويحظر على الاعب :

* اجراء عملية المحاورة بكلتا يديه .
* الاحتفاظ بالكرة على اليد أثناء عملية المحاورة .
* استئناف عملية المحاورة بعد إمساك الكرة .

مادة ٢١ ـ قاعدة الثلاث ثوان

لا يجوز للاعب البقاء أكثر من ثلاث ثوان فى « المنطقة المحرمة » فى حالة وجود الكرة فى حيازة فريقه .

والمنطقة المحرمة هى المسافة التى يحدها الحد النهائى للملعب وخط الرمية

الحرة وتعتبر هذه خطوط جميعها من ضمن المنطقه المحرمة

ويوصى بتطبيق هذه القاعدة بأقصى ما يمكن من تساهل ، غير أنه يجب تطبيق قاعدة الثلاث ثوان بكل شدة فى حالة تعمد اللاعب عن قصد الوقوف فى المنطقة المحرمة بغرض استلام الكرة

ومن جهة أخرى يراعى عدم تطبيقها فى حالة وجود لاعب بطريق المصادفة فى هذه لمنطقة وبشرط عدم اشتراكه مباشرة فى حركة هجوم فريقه .

مادة ٢٢ ـ قاعدة الخمس ثوان

اللاعب الذى يستأنف اللعب بالكرة سواء من الحد الجانبى نتيجة مخالفة رتكبها الفريق الآخر أو من الحد النهائى نتيجة هدف سجله الفريق الآخر يجب عليه اعادة الكرة الى الملعب فى فترة أقصاها خمس ثوان

وتحتسب هذه المدة ابتداء من وضع الكرة تحت تصرف اللاعب .

ولا يجوز للاعب الذى يراقبه لاعب من الفريق المضاد الاحتفاظ بالكرة لمدة تزيد على خمس ثوان فإن تجاوز اللاعب هذه المدة فيعلن الحكم أن الكرة موقوفة .

ويجب على اللاعب أن يؤدى الرمية الحرة فى مدة أقصاها خمس ثوان .

وتحتسب هذه المدة ابتداء من وضع الكرة تحت تصرف اللاعب بمعرفة الحكم على خط الرمية الحرة .

مادة ٢٣ ـ قاعدة الثلاثون ثانية

يجب على الفريق الحائز على الكرة أن يحاول اصابة الهدف فى مدة أقصاها ثلاثون ثانية

وإذا خرجت الكرة عن الحدود أثناء فترة الثلاثين ثانية ثم عادت إلى نفس الفريق تبدأ فترة الثلاثين ثانية أخرى .

وإذا ما تعمد لاعب دفع الكرة إلى خصمه لإخراجها من الملعب تمهيدا للحصول على الكرة لفترة ثلاثين ثانية أخرى ، يجب على الحكم إعطاء الكرة للخصم من خارج الحدود لاستئناف اللعب .

الباب الثامن

المخالفات والجزاءات

مادة ٢٤ ـ المخالفات

المخالفة هى الخروج على القواعد الفنية المنصوص عليها فى الباب السابع .

ويجب على الحكم أن يطلق صفارته فى حالة حدوث المخالفة وتصبح الكرة « موقوفة » بمجرد اطلاق صفارة الحكم .

وكقاعدة عامة يستأنف اللعب بالكرة بعد وقوع المخالفة بواسطة لاعب من الفريق الآخر .

ويستأنف اللعب دائما من خارج الحدود خلف الحد الجانبى فى المكان الذى يحدده الحكم أى عند أقرب نقطة خارج الملعب من مكان وقوع المخالفة .

ويمكن أن تؤدى بعض المخالفات إلى إجراء عملية القفز بين لاعبين (أنظر المواد التالية) .

مادة ٢٥ - استئناف اللعب من خارج الحدود

يجب على الاعب الذى يقوم باستئناف اللعب من خارج الحدود أن يقف خارج الملعب خلف الحد الجانبى فى المكان الذى يحدده الحكم .

ويسمح للاعب بمدة قدرها خمس ثوان من وقت حصوله على الكرة لتمريرها للاعب آخر فى داخل الملعب .

ولا يجوز لأى لاعب آخر أثناء إجراء هذه العملية أن يكون أى جزء من جسمه على أو خارج الحد الجانبي .

وفى حالة ادخال الكرة من خارج الحدود من أى نقطة فى المسافة التى تقع بين منتصف الحد الجانبى والحد النهائى لسلة الخصم فيجب على الحكم أن يقوم بتسليم الكرة بنفسه للاعب المكلف باستئناف اللعب من خارج الحدود.

وللحكم فى حالة مخالفة هذه القاعدة أن يعيد ادخال الكرة من خارج الحدود باعطاء الكرة للفريق نفسه أو أن يسلم الكرة للاعب من الفريق المضاد لادخالها من خارج الحدود .

مادة ٢٦ - استئناف اللعب بعملية القفز

يستأنف اللعب بعملية القفز فى الحالات الآتية :

* عند بدء اللعب فى بداية كل فترة .

* عندما تصبح الكرة ممسوكة وذلك فى حالة امساكها فى نفس الوقت بمعرفة لاعبان متضادان أو عندما يمسك بها لاعب يراقبه لاعب مضاد لمدة تزيد على خمس ثوان .

* عندما يشترك لاعبين متضادين فى اخراج الكرة عن حدود الملعب أو عندما يتعذر على الحكم تحديد المسئول عن خروج الكرة .

* عندما تستقر الكرة على قوائم لوحة الهدف أو على الحلقة .

* عند حدوث الخطأ المزدوج (انظر المواد التالية) .

ولمباشرة عملية القفز يقوم الحكم بقذف الكرة إلى أعلى عموديا بين لاعبين متضادين ولكل منهما الحق فى ضرب الكرة بعد أن تصل إلى أقصى ارتفاع لها .

وتتم عملية القفز فى المواقع الآتية :

* عند الدائرة المركزية وذلك عند بداية فترات اللعب .

* عند أحد دوائر الرمية الحرة .

* عند مكان وقوع المخالفة .

الباب التاسع
قواعد السلوك

مادة ٢٧ـ الروح التى تسود اللاعبين

يجب على لاعبى المينى باسكت كما فى لعبة كرة السلة التحلى بالروح الرياضية الأصيلة .

وكل لاعب يتعمد الخروج على هذه الروح الرياضية يستبعد من الملعب والمينى باسكت مثل كرة السلة العادية . لعبة دون احتكاك .

ولهذا فإنه يجب على اللاعبين سواء فى الهجوم أو الدفاع بذل كل ما فى وسعهم لتفادى الاحتكاك الشخصى .

كما يجب ألا ينسى اللاعب أبدا أن الخصم زميل فى الملعب .

مادة ٢٨ـ قواعد الاحتكاك

قاعدة عامة :

عند حدوث احتكاك بين خصمين ، يتعين على الحكم أن يحدد المسئول عن هذا الاحتكاك كما يوضح إذا كان هذا الاحتكاك متعمدا أم لا ثم يتخذ بعد ذلك القرار المناسب .

فإذا كان الاحتكاك متعمدا يوقع الحكم جزاء الاحتكاك المتعمد أما إذا كان الاحتكاك عرضيا ولا يؤثر تأثيرا مباشرا على السير الطبيعى للعب فيجوز للحكم تجاهل هذا الاحتكاك .

مادة ٢٩ـ مسئولية الاحتكاك

يحتسب الحكم خطأ الاحتكاك على اللاعب المتسبب عمدا فى هذا

الاحتكاك أو الذى يتعمد عدم محاولة تفاديه .

وكل لاعب مسئول عن الاحتكاك يرتكب خطأ شخصيا .

مادة ٣٠ـ الأخطاء الشخصية الرئيسية:

- أخطاء المدافع :

ـ منع تقدم لاعب ليس فى حيازته الكرة وذلك سواء بالذراع الممدود أو الأرداف أو الركبة .

ـ تقيد حرية الخصم فى الحركة .

ـ التسبب فى الاحتكاك وعلى الخصوص دفع خصم من الخلف .

ـ محاولة الاحتكاك بالخصم بأية وسيلة بغرض ايقافه عن التقدم .

مادة ٣١ـ أخطاء المهاجم :

* الاحتكاك الناتج عن وثب اللاعب الذى يقوم بالتصويب على السلة دون أن يحاول تفادى خصمه .

* محاولة اللاعب المحاور اقتحام طريقه بالقوة مما ينتج عنه الاحتكاك بالخصم الموجود فى طريقه وكذلك محاولته اقتحام طريقه بين خصمين دون وجود مكان يسمح بذلك .

مادة ٣٢ـ الأخطاء والجزاءات :

الخطأ الشخصى هو المخالفة التى يرتكبها اللاعب وينتج عنها الاحتكاك بالخصم وعند حدوث الخطأ الشخصى يجب على الحكم أن يطلق صفارته ثم يستولى على الكرة .

وفى جميع الحالات يقوم الحكم بالآتى :

* أخطار المسجل برقم اللاعب المخطىء ليسجل فى ورقة التسجيل خطأ شخصى ضده .

* تنفيذ الجزاء طبقاً للقواعد الآتية فيما بعد .

وإذا أخطأ خصمان فى نفس الوقت ارتكاب كل منهما خطأ ضد الآخر فإن ذلك يعتبر خطأ مزدوجا ويوقع الحكم خطأ شخصيا على كل من اللاعبين ثم يعيد الكرة فى اللعب بإجراء عملية القفز .

مادة ٣٣ــ تصنيف الأخطاء:

الخطأ البسيط أو العادى :

هو الخطأ الشخصى الذى يحدث من لاعب تسبب فى الاحتكاك مع خصمه دون استطاعة التحقق من تعمد ارتكاب الخطأ .

مادة ٣٤ــ الخطأ المتعمد

هو الخطأ الشخصى الذى يحدث من لاعب تسبب عمدا فى الاحتكاك مع خصمه بقصد منعه من اللعب طبيعيا .

ويعتبر دائما الخطأ المرتكب ضد لاعب أثناء قيامه بالتصويب على السلة خطأ متعمدا .

مادة ٣٥ــ خطأ عدم الأهلية :

هو الخطأ المتعمد الخارج عن الروح الرياضية الذى يرتكبه لاعب ضد خصمه بطريقة متعمدة وحشية .

مادة ٣٦ـ الخطأ المزدوج :

الخطأ المزدوج هو الخطأ الذى يرتكبه خصمان ضد بعضهما البعض فى نفس الوقت .

مادة ٣٧ـ الخطأ المتعمد :

الخطأ المتعمد هو ارتكاب لاعبان أو أكثر من فريق واحد خطأ شخصيا ضد لاعب من الفريق الآخر وذلك فى نفس الوقت تقريباً .

مادة ٣٨ـ توقيع الجزاءات على اللاعبين المخطئين :

فى جميع الحالات

يقيد الخطأ الشخصى بقائمة التسجيل أمام اسم اللاعب المخالف فى الخانة المخصصة لهذا الغرض ويتم القيد على الوجه التالى .

* خطأ عادى يرمز له بعلامة (ش) .

* خطأ متعمد يرمز له بعلامة (ش) .

* خطأ عدم الأهلية يرمز له بعلامة [ع] .

مادة ٣٩ـ الخطأ الخامس :

يقوم الحكم تلقائيا باستبعاد اللاعب الذى يرتكب الخطأ الشخصى الخامس هذا ويمكن احلال آخر محل هذا اللاعب .

مادة ٤٠ـ خطأ عدم الأهلية :

يقوم الحكم باستبعاد اللاعب الذى يرتكب خطأ عدم الأهلية فورا ويمكن احلال لاعب آخر محل هذا اللاعب .

مادة ٤١ـ الجزاءات:

الخطأ العادى :

يعطى الحكم الكرة لاى لاعب من الفريق المضاد لفريق اللاعب المخطىء لاستئناف اللعب من الحد الجانبى من خارج الملعب أمام مكان ارتكاب الخطأ .

مادة ٤٢ـ الخطأ المتعمد أو خطأ عدم الأهلية:

يمنح الحكم للاعب الذى ارتكب ضده الخطأ رميتين حرتين إذا لم يكن هذا اللاعب فى حالة تصويب على الهدف أو إذا كان فى حالة التصويب على الهدف ولم ينجح فى اصابة الهدف .

ولا تمنح أى رمية حرة إذا سجل اللاعب المعتدى عليه الهدف وكان ذلك فى نفس وقت ارتكاب الخطأ ضده واطلاق الحكم لصفارته .

مادة ٤٣ـ الخطأ المزدوج :

لا تمنح أى رمية حرة ويستأنف اللعب بعملية القفز فى أقرب دائرة بين اللاعبين الذين أرتكبا الخطأ .

مادة ٤٤ـ الخطأ المتعدد :

عند ارتكاب خطأ بين شخصين أو أكثر ضد لاعب من الفريق الآخر يمنح اللاعب الذى ارتكب الخطأ ضده رميتان حرتان مهما كان عدد الأخطاء .

مادة ٤٥ـ الرمية الحرة :

شروط مباشرتها :

يقف الرامى خلف خط الرمية ويستلم الكـرة من الحكم ويجب عليه أن

ينفذ الرمية الحرة وعلى أن يخصص المكانين القريبين من السلة للاعبين من الفريق المدافع والمكانين التاليين للاعبين من فريق اللاعب الذى يقوم بقذف الرمية الحرة .

هذا ولا يصرح لأى لاعب بدخول المنطقة المحرمة قبل أن تلمس الكرة الحلقة .

المخالفات والجزاءات

من الرامى - لا يحتسب أى هدف ويتم استئناف اللعب من خارج الحدود بمعرفة الخصم .

من المدافع - يحتسب الهدف فى حالة نجاحه . أما فى حالة فشله يمنح رمية حرة أخرى .

من زميل له - يحتسب الهدف فى حالة نجاحه أما فى حالة فشله يتم استئناف اللعب من خارج الحدود بمعرفة الخصم .

إذا وقعت المخالفة من اللاعب الذى يباشر الرمية الحرة لا يحتسب أى هدف ويتم استئناف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود من الحد الجانبى بواسطة لاعب من الفريق المضاد .

وإذا وقعت المخالفة من لاعبى الفريق المدافع يحتسب الهدف فى حالة نجاح الرمية . فإذا لم تنجح الرمية يمنح الرامى رمية حرة أخرى .

وإذا وقعت المخالفة من أحد زملاء اللاعب الذى يباشر الرمية الحرة فإن الهدف يحتسب فى حالة نجاح الرمية أما إذا لم تنجح الرمية فتعطى الكرة لأحد لاعبى الفريق الآخر لادخالها من خارج الحدود عند الحد الجانبى .

التفســـيرات

مبادىء عامة

أن لعبة الميني باسكت يجب أن تتخذ كوسيلة لتسلية الأطفال بغرض ترغيبهم في لعبة كرة السلة الحقيقية وتحبيبها إليهم حتى يقبلوا على ممارستها في المستقبل بشغف وسرور .

ومعنى هذا أنه إذا اقتضى الأمر تطبيق بعض القواعد الحتمية فإن هذا التطبيق يجب ألا يكون قاسيا حتى لا يؤدى ذلك إلى الشعور بالقلق أو رغبة في الرفض .

وأن الهدف الأساسى هو تعويد اللاعبين على احترام القواعد بدافع محاولة تنفيذها بدقة وليس بدافع الخوف من توقيع الجزاء .

ولهذا فإنه يتعين على كل من يقوم بتدريس الميني باسكت أن يضع هذا الهدف نصب عينيه دائما وبالتالي ارشاد الأطفال ثم مراقبتهم دون قسوة .

وبناء على ذلك فإنه يوصى بتفادى استعمال التكتيكات القديمة التى اعتادت عليها الفرق الكبيرة وإنما تستخدم تكتيكات بسيطة جدا تلائم وتتمشى مع انفعالات وصعوبات عالم رياضى على مستوى الطفل .

كما يجب أن يكون الحكام بصفة عامة والمسجلين والميقاتين والمدربين بصفة خاصة من صغار السن نسبيا حتى يتذكروا باستمرار نفس مشاكلهم ورغباتهم الخاصة .

فإذا ما تحقق ذلك كله اكتسبت المباريات حب الأطفال واهتمامهم بحيث يتعذر مستقبلا اختفاء هذا الشعور .

وعلى هذا فإنه يجب على المدربين أن يعملوا دائما على ألا ترسخ فى ذهن الأطفال فكرة الانتصار بأى.ثمن وأن يكون هذا المفهوم رائد حركة الميني باسكت .

وعلى ضوء هذه المبادىء العامة يمكن تفسير قواعد لعبة الميني باسكت بأفق واسع يجمع بين ضرورة التزام الشدة فى بعض الأحيان ثم منح حرية واسعة لمرونة الحركة وذلك طبقاً لما يلى :

القاعدة رقم (١) :

لما كانت سن لاعبى الميني باسكت تتراوح بين « ٧ ، ١٣ سنه » فإنه يجب على المدربين أن يراعوا تدرج مراحل السن بحيث يكون تطبيق القواعد فى المراحل المتقدمة متسعا بكثير من المرونة والتوجيه ثم يتدرج التطبيق بعد ذلك إلى أن ينتهى بالتزام القواعد بالدقة وذلك بالنسبة للمرحلة الأخيرة والتى سينتقل بعدها اللاعب إلى الدرجة الأعلى .

القاعدة رقم (٢) :

ان مقاسات الملعب والخطوط المحددة له هى نفس المقاسات والخطوط الواردة بالقواعد الدولية ، ويجب على كل دولة أن تطبق هذه المقاسات والخطوط وذلك فى الحدود المتاحة للجهة المشرفة على نشاط الميني باسكت ولهذا فإنه من المهم أولا بدء الأطفال فى ممارسة اللعبة .

إلا أنه من ناحية أخرى يجب الالتزام بكل دقة بمقاسات ارتفاع السلة ثم بحجم الكرة ووزنها ليتمكن الأطفال بذلك من اكتساب أفضل الحركات الفنية دون مجهود غير عادى .

القاعدة رقم (٣) :

ان اشتراك جميع أفراد الفريق فى المباراة أمر ضرورى حتى يمكن تفادى التركيز على لاعب معين أو أكثر طوال المباراة وبالتالى يتمكن جميع أفراد الفريق من المساهمة فى المباراة .

القاعدة رقم (٤) :

لنتذكر دائما أن صداقة اللاعبين وليس تشديد الرقابة عليهم هى ما يجب أن تتسم به تصرفات الحكم وقبل كل شىء .

القاعدة رقم (٥) :

ان مبدأ فترة اللعب الكاملة لكل لاعب اجراء ، الغرض منه اتاحة الفرصة للاعب للتعود على احترام قواعد اللعبة بسهولة خلال فترة العشرة دقائق على الأقل الواجب اشراكه فى اللعب خلالها .

كما أن مبدأ ابقاء كل لاعب من الفريقين فترة واحدة على الأقل خارج اللعب ما هو إلا درس فى التواضع وتنمية الروح الرياضية لأن اللاعب الممتاز يصبح فى وقت من أوقات المباراة لاعبا احتياطيا .

القاعدة رقم (٦) :

ان الغرض الأساسى من لعبة الميني باسكت ليس النصر بأى ثمن ولهذا فإنه فى حالة تساوى النقط التى يحصل عليها كل فريق فى نهاية المباراة فان النتيجة تكون التعادل .

القاعدة رقم (٧) :

يجب أن يتساهل الحكم فى احتساب المخالفات التى لا تؤثر على سير

اللعب والتى لا يستفيد منها اللاعب المخطىء.

كذلك فان قاعدة الثلاث ثوانى لا تطبق إلا فى الحالات الآتية :

(أ) حالة وجود لاعب طويل القامة فى المنطقة الحرة .

(ب) عندما يتضح تعمد اللاعب البقاء فى المنطقة الحرة بغرض استلام الكرة .

وعلى الحكم فى هذه الحالات أن ينبه على الفريقين بأنه سيطلق صفارته لاحتساب الثلاث ثوانى .

كما لا تطبق أيضا قاعدة الثلاثين ثانية إلا فى الحالات الآتية :

(أ) عندما يكون تجاوز هذه الفترة نتيجة لخطة مرسومة للفريق المهاجم .

(ب) عندما يكون تجاوز هذه الفترة نتيجة للدفاع الممتاز الذى يؤديه الفريق المدافع . إلا أنه يوصى بالتصرف بمرونة وسعة بالنسبة للاعبين المبتدئين.

القاعدة رقم (٨) :

يجب على الحكام أن يعطوا أهمية خاصة لقواعد السلوك فإن المينى باسكت وسيلة قوية للتربية تهدف لابقاء الصفات الأخلاقية المكتسبه فى هذا السن مع اللاعب مدى الحياة .

وعلى المدربين بنوع خاص الامتناع عن المظاهر التى لا محل لها لأن المدرب يجب أن يكون المثل الأعلى لفريقه .

ويجب الاكثار من تحذير اللاعبين قبل الوقوع فى الخطأ الفنى والذى يحسن ألا نفكر فيه فى مباريات المينى باسكت .

ويجب على الحكم أيضا أطلاق الصفارة عند ارتكاب الأخطاء الشخصية

ويتم ذلك دون أن يتسم تصرفه بالضعف أيضا لان الميني باسكت لعبة تمنع الاحتكاك وأن تعليم هذا للأطفال منذ البداية معناه الوصول الى تقدم كبير فى اللعب مستقبلا .

الاشـارات :

استعمال الاشارات بمعرفة الحكم له أهمية كبرى لان ذلك يساعد المسجلين واللاعبين والمدربين والمتفرجين على فهم تحركات الحكم واشاراته الفنية ، كما أنه يجعل قرارات الحكم واضحة ثم يعطيه سلطة غير قابلة للاعتراض .

الختـام :

يجب ممارسة الميني باسكت في جو تسوده روح الزمالة والابتسامة والرقة .

وقد أعدت هذه القواعد بطريقة مسلية وبسيطة بحيث يتيسر قراءتها على الرياضيين الصغار والمربين أيضا وحتى تكون ممارسة اللعبة مبعثا لسرور جميع المشتركين فيها وهذا أساس هذا النشاط العظيم .

٢ - دحرجة كرة السلة :

الملعب : ملعب كرة سلة

يقسم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين ، ويرسل أحد أفراد الفريق إلى ملعب الفريق الآخر ليكون هدفا ، ويقف فتحا تحت هدف كرة السلة وعلى الحد النهائى للملعب يصطف الفريقان على خط الرمية الحرة كل فى نصف ملعبه .

* يبدأ اللعب بدحرجة الكرة عند خط المنتصف ، فيتقدم أفراد الفريقين لحيازة الكرة .

شروط اللعب :

أ ـ الكرة تدحرج على الأرض فقط ولا يسمح برفعها عن الأرض بتاتا ويستخدم فى الدحرجة اليدين ولا تستعمل القدم .

ب ـ إذا حدثت أى مخالفة ، تعطى الكرة للفريق الآخر ليبدأ فى دحرجتها من المكان الذى حدثت منه المخالفة .

جـ ـ إذا نجح أحد أفراد الفريق فى دحرجة الكرة من خارج حدود الرمية الحرة لتدخل من بين أرجل زميله الواقف تحت الهدف تحتسب هدف لصالح فريقه.

د ـ الفريق الذى يسجل أكبر عدد من الأهداف يصبح فائزا .

هـ ـ يمكن تحديد زمن المباراة بالاتفاق بين الفريقين .

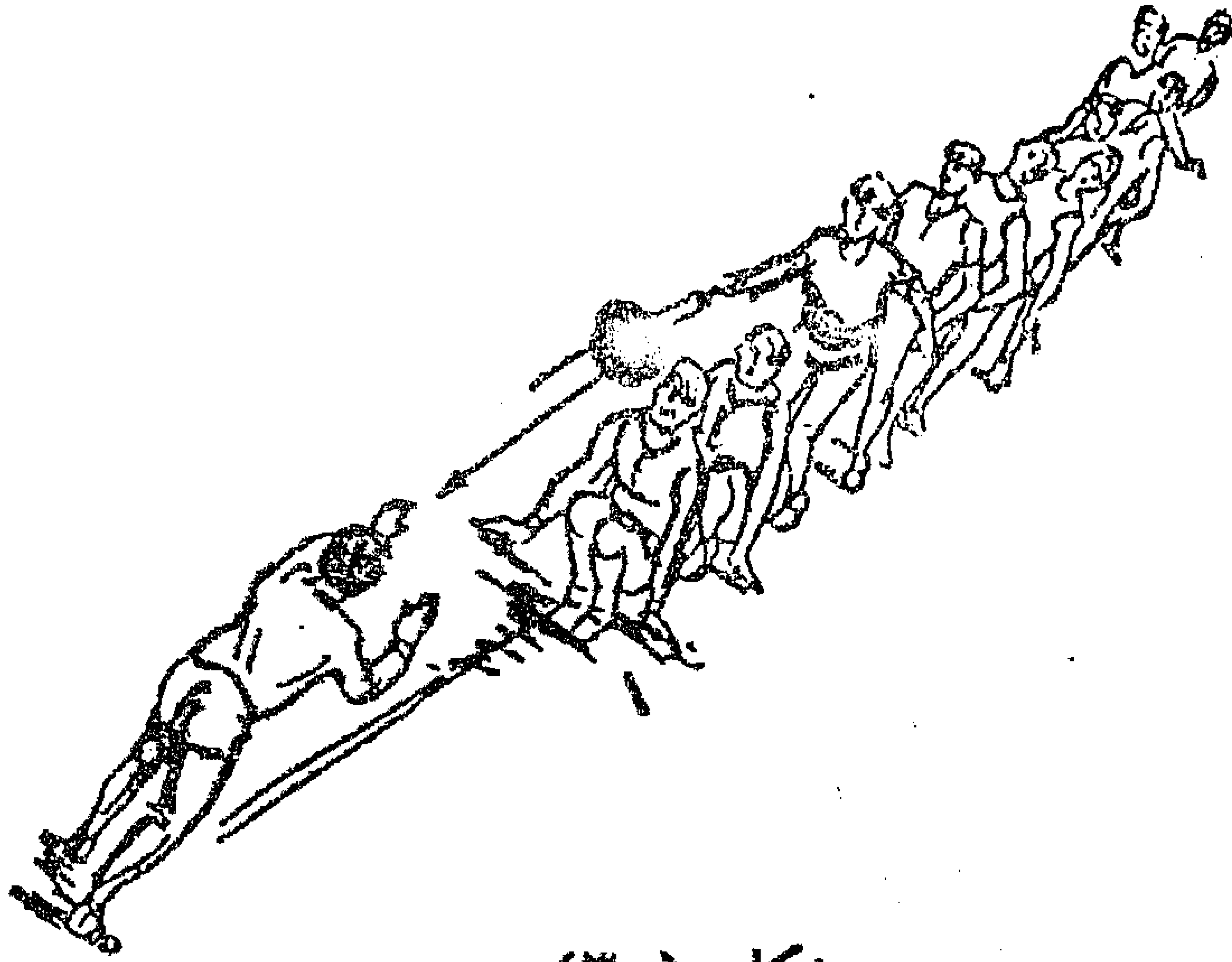
الغرض من اللعبة :

القدرة الحركية وقوة التحمل والتحكم فى تمرير الكرة ، حسن الانتشار فى الملعب .

٣ - (شكل ٣٥) :

الأدوات : كرة طبية .

اللاعبون : مجموعة من اللاعبين وعلى بعد ثلاثة أمتار منها يقف أمامها لاعب يحمل كرة طبية .



شكل (٣٥)

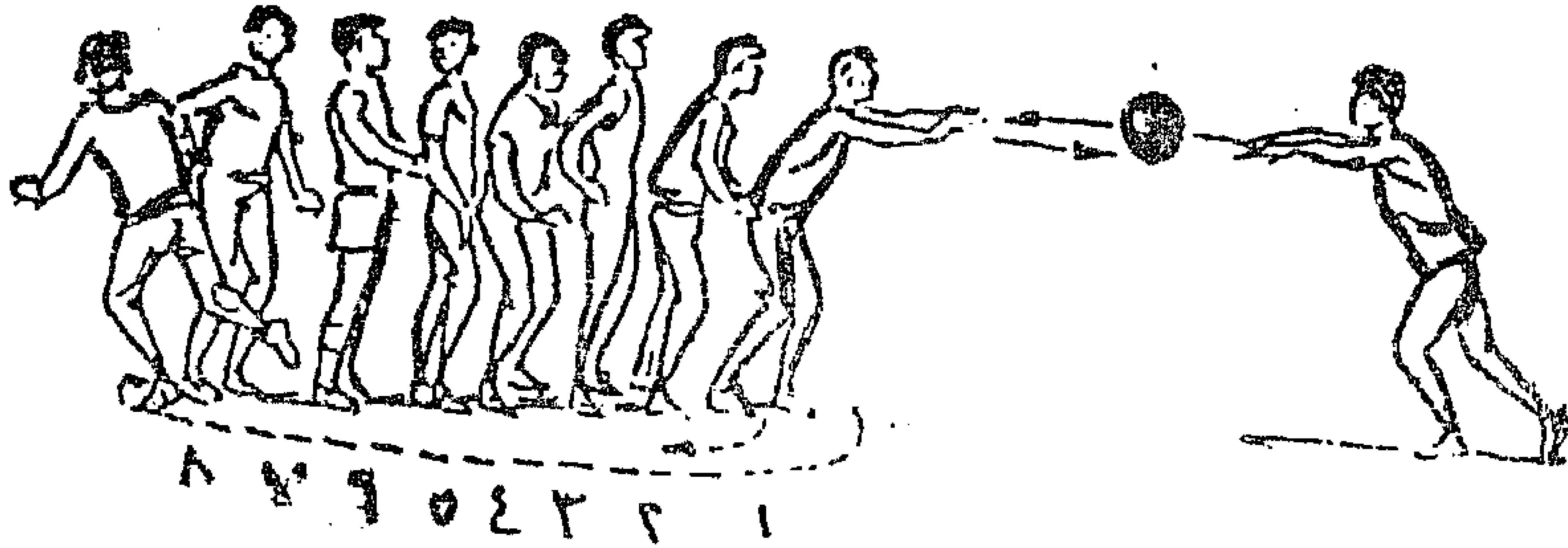
* يمرر اللاعب (القائد) الكرة الطبية باليدين معا من أمام الجسم إلى اللاعب « رقم ١ » فى المجموعة وبعد اعادة التمريرة إلى القائد يجلس اللاعب وهكذا يستمر التمرير الذى يليه حتى نهاية المجموعة كما هو مبين بالرسم (شكل ٣٥) .

* عندما تصل الكرة لآخر لاعب فى المجموعة يجرى بها ليأخذ مكان القائد الواقف أمام المجموعة ويقوم هو بعملية التمرير .

* يأخذ اللاعب الذى قام بالتمرير أولا مكان اللاعب « رقم ١ » فى

المجموعة وهكذا يستمر التمرين حتى نهاية المجموعة .

* يتم التمرير بيد واحدة من أمام الجسم ومن خلفه ومن أعلى الرأس ومن مستوى الكتف ومن مستوى الصدر .



شكل (٣٦)

الأدوات : كرة سلة

اللاعبون : مجموعة من اللاعبين ٨ لاعبين على بعد ٣ م يقف أمامها لاعب ومعه كرة سلة .

يمرر اللاعب الكرة للاعب رقم ١ فى المجموعة تمريرة صدرية ويعيدها اللاعب له بنفس التمريرة ويجرى ليقف خلف المجموعة ثم يبدأ اللاعب القائد فى تمرير الكرة للاعب رقم ٢ وهكذا حتى نهاية المجموعة يمكن تغير التمرير بتمريرة مرتدة ثم التمرير بيد واحدة من أمام الجسم ومن خلفه ومن أعلى الرأس وهكذا .

٣ - كرة السلة بيد واحدة :

يقسم اللاعبون إلى مجموعتين أو فريقين كل فريق من « ٥ إلى ٧ » لاعبين ويطبق قانون كرة السلة كما هو غير أن الفريق يتبادل الكرة أو يحاور ويصيب الهدف بيد واحدة فقط ويعينها المدرب ولتكن اليمنى مثلاً ،والفريق الذى يحرز عددا أكبر من الأهداف يصبح فائزا .

زمن المباراة : من « ١٠ إلى ١٥ دقيقة » تقسم على فترتين بينهما دقيقة راحة .

الغرض من اللعبة :

التحكم فى الكرة والارتفاع بقدرة الفريق الحركية والمهارية .

٥ - هذه اللعبة تلعب فى ملعب مقفول أو مكشوف وهى تحتاج لملعب يرسم به خط منتصف ودائرتين نصف قطر الواحدة منهما « ٢ م » وتوجدان على خطى النهاية ويوضع فى داخل كل منهما كرسى كما هو واضح بالرسم شكل (٣٧) .

اللاعبون : يقسم التلاميذ أو اللاعبون إلى فريقين الفريق الأسود والفريق الأبيض وكل فريق فى نصف ملعبه .

* يقف حارس مرمى الفريق الأسود وحاملا سلة أو طوق فوق الكرسى يسمح بمرور الكرة منه بسهولة .

* ويقف حارس مرمى الفريق الأبيض على الكرسى الموضوع داخل الدائرة الموجودة فى نصف ملعب الفريق الأسود وحاملا سلة أو طوق كذلك .

* يمكن وضع أى قوانين مبسطة لكرة خاصة بهذه اللعبة ما عدا أنه

الفريق الأسود

حارس مرمى الفريق الأبيض

الفريق الأبيض

حارس مرمى الفريق الأسود

شكل (٣٧)

يجب على كل فريق أن يمرر الكرة فيما بينه حتى يصل خارج الدائرة ويحاول اصابة السلة أو الطوق الممسوكة بواسطة حارس مرمى فريقهم .

* غير مسموح لحارس المرمى أن يتحرك فوق الكرسى برجليه .

* مسموح لحارس المرمى أن يحرك ذراعية بالطوق لاستقبال الكرة .

* غير مسموح بدخول أى لاعب من لاعبى الفريقين داخل الدائرة لاصابة السلة أو حماية حارس المرمى .

* يمكن اصابة السلة من أى مكان فى الملعب خارج الدائرة .

* غير مسموح لحارس المرمى بتحريك الكرسى من مكانه خارج الدائرة وللتأكد من عدم حدوث ذلك ترسم علامات يوضع فوقها الكرسى .

٦ - الملعب : « ٣٠ م × ١٥ م »

الأدوات : قائمان لكرة السلة يسهل نقلهما أو قائمان لكرة الشبكة .

وإذا لم تتوفر القوائم يقف لاعب على كرسى حاملا سلة أو طوق كاللعبة السابقة .

ويخطط الملعب منطقة النهاية بعرض « ٥ م » ، منطقة الهجوم بعرض « ٣م » ، ثم منطقة الدفاع بعرض « ٧ م » وتنتهى بخط المنتصف .

غير مسموح لأى لاعب بالتحرك خارج منطقته المسموح له بالتواجد فيها .

اللاعبون : يقسم اللاعبون الى فريقين كل فريق يقسم أفراده إلى الآتى :

لاعب النهاية ـ المهاجمون (٤ لاعبين) ثم المدافعون (٥ لاعبين)

* تبدأ المباراة بعملية قذف الكرة بين لاعبى المنتصف (المدافعين) الذين يقفون فى منطقتى الدفاع ويحاول كل منهم تمرير الكرة لأحد زملائه ـ يحاول المدافعون تمرير الكرة إلى مهاجميهم فى منطقة المهاجمين . وإذا نجح أحد المهاجمين . فى الحصول على الكرة بدون لمسها من أحد أفراد الفريق الآخر يستطيع تمريرها إلى أحد لاعبى النهاية .

* عندما تصل الكرة إلى أحد لاعبى النهاية يصوبها إلى السلة من على خط الرمية الحرة لاحراز هدف .

* خط الرمية الحرة يبعد عن السلة بـ « ١٢ قدم » .

* عند تسجيل اصابة يستأنف اللعب بعد ذلك بعملية قذف الكرة من خط المنتصف .

* يمكن للمدافعين أن يمرروا الكرة فيما بينهم ويتحركون فى منطقة الدفاع كلها .

* يمكن استخدام أكثر من كرة فى هذه اللعبة .

* يمكن للاعبى النهاية التصويب مباشرة من مكان استلامهم للكرة وعدم التحرك إلى خط الـ « ٢ قدم » .

٧ ـ هذه اللعبة تؤدى فى ملعب مقفول أو مكشوف ـ ويمكن استعمال ملعب كرة السلة أو قائمين لكرة السلة متحركين أو قائمى كرة الشبكة أو يقف لاعب على كرسى يحمل سلة أو طوق والملعب عبارة عن ملعب كرة سلة عادى .

* تلعب المباراة بأى عدد من اللاعبين ولكن يفضل ألا يزيد العـدد عن « ١٢ لاعبا » .

* وتبدأ المباراة بعملية قذف للكرة بين لاعبى المنتصف ـ تعاد نفس العملية بعد كل تسجيل .

* أثناء أداء عملية قذف الكرة يجب على جميع اللاعبين الآخرين أن يكونوا خارج دائرة المنتصف .

* يمكن للكرة أن تمرر بكل أنواع التمرير كما أن المحاورة بالكرة مسموح بها ولكن بيد واحدة فقط يحددها المدرب .

* إذا خرجت الكرة عن حدود الملعب ، يدخلها إلى الملعب لاعب من الفريق الآخر بيد واحدة .

* إذا مسكت الكرة باليدين بواسطة أى لاعب سواء كانت من تمريرة أو عملية محاورة يجب على اللاعب أن يمررها بسرعة إلى لاعب آخر أو يصوب إلى الهدف .

* غير مسموح بتسجيل الأهداف من عملية ادخال الكرة إلى الملعب .

* غير مسموح بالألعاب الخشنة .

* لا يسمح بحمـل الكرة أكثر من خطوة واحدة قبل التمرير أو التصويب .

* لا يسمح للاعب بالاحتفاظ بالكرة أكثر من « ٥ ثوانى » .

٨ ـ ملعب كرة سلة وحول كل هدف تطبع على الأرض ستة أرقام فى زوايا وأبعاد مختلفة على شكل قوس وبدون تسلسل فإذا كان « رقم ١ » قريبا من

الهدف بزاوية ٤٥ْ يقف اللاعب « رقم ٢ » بعيدا عنه وبزاوية أكبر وهكذا .

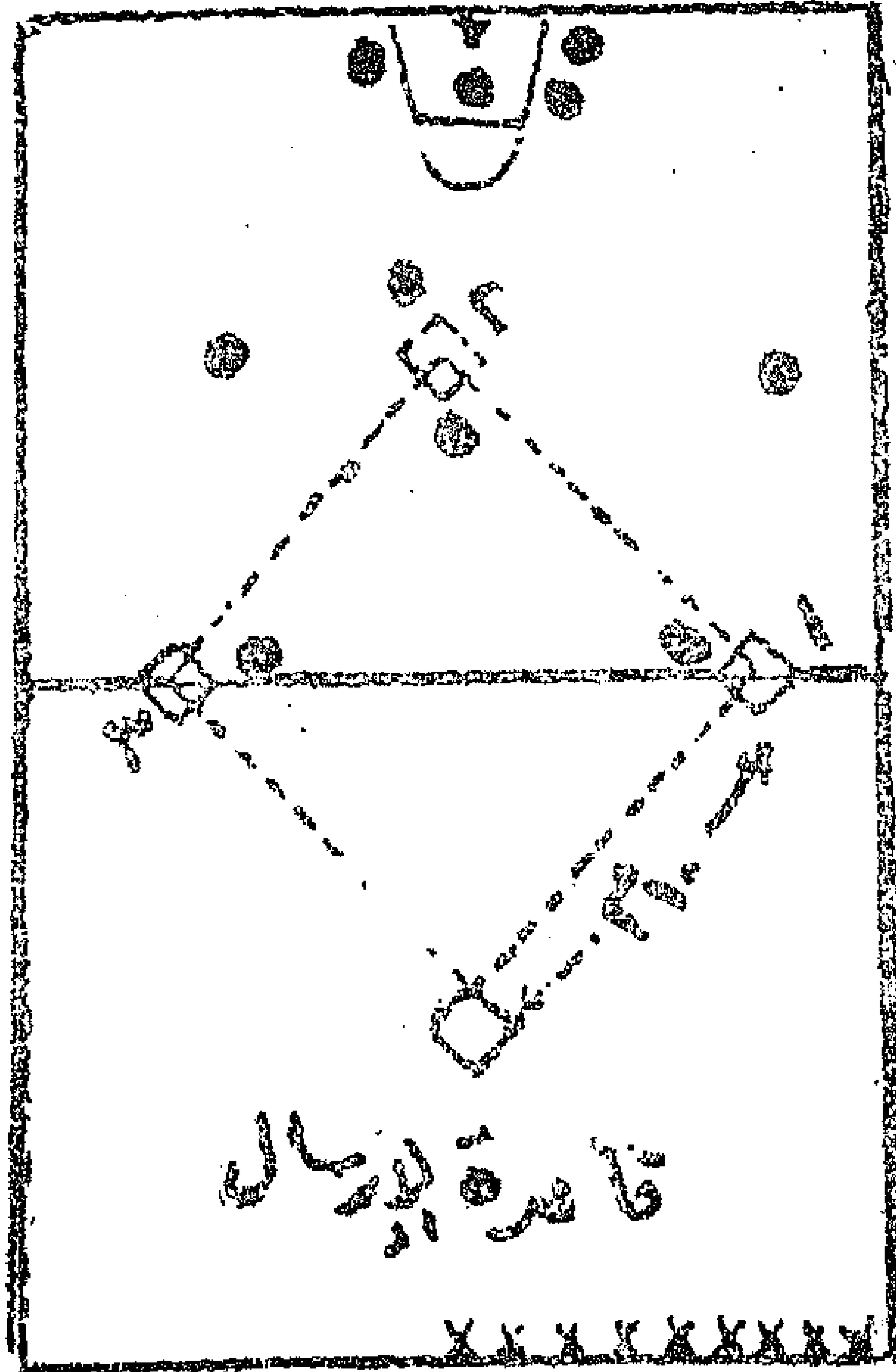
* يشترك في هذه اللعبة من اثنين إلى عشرة لاعبين ويقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق أمام هدف ومعه كرة سلة واحدة .

* يبدأ اللعب بأن يقف أحد اللاعبين على العلامة « رقم ١ » ثم يحاول اصابة الهدف، فإذا وفق فى ذلك ينتقل إلى العلامة « رقم ٢ » ويحاول اصابة الهدف منها وهكذا حتى ينجح فى اصابة الهدف من الستة أرقام ، أما إذا فشل فى احدى محاولاته فعندئذ تعطى الكرة إلى اللاعب الثانى من الفريق الذى يبدأ محاولاته ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دوره ثم يعاد اللعب من العلامة التى فشل اللاعب الذى سبقه ، بمعنى أنه إذا نجح لاعب فى اصابة الهدف من عند العلامة « رقم ١ » ثم فشل عند العلامة « رقم ٢ » فإنه يعاود اللعب فى دوره من هذه العلامة .

* اللاعب الذى ينهى العلامات الست بنجاح يعتبر فائزا أو تحسب له نقطة .

٩ـ (شكل ٣٨) الكرة الثلاثية :

هذه اللعبة عبارة عن مزيج من الكرة الطائرة والسلة وكرة القاعدة ؛ ويمكن استخدام هذه اللعبة لتعليم المهارات المختلفة فى اللعبات الثلاث ـ ضربة الارسال فى الطائرة التصويب فى السلة والجرى حول القواعد فى كرة



شكل (٣٨)

القاعدة بالاضافة إلى لقف الكرة وتمريرها وفوق ذلك اللعب كفريق .

الكـرة : كرة سلة أو كرة طائرة وكرة السلة هى أصلح الكرات لهذه اللعبة .

* ويمكن أداء هذه اللعبة فى صالة التدريب أو فى ملعب كرة سلة .

* ترسم قاعدة مربعة فى منتصف الملعب بطول ضلع « ١٠ م » وبرسم على الأركان الأربعة قواعد كما هو موضح بالرسم (شكل ٣٨) .

* القاعدة السفلى من الرسم تسمى قاعدة الارسال ثم من اليمين إلى اليسار القاعدة « ١ ، ٢ ، ٣ » .

اللاعبون : يمكن أن يكون الفريق من « ١٠ ــ ٢٠ » لاعبا ويقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين فى العدد والمقدرة .

* ينتشر أفراد الفريقين فى الملعب مع تخصيص بعضا منهم للتصويب على السلة متخذين أماكنهم تحت السلة والباقى منتشر داخل المربع وحوله للقف الكرة من اللاعب المرسل .

* ويقف الفريق الآخر وهو المخصص لرمية الارسال فى صف فى طرف الملعب الآخر استعدادا للرمى ماعدا اللاعب المرسل الذى يقف على قاعدة الارسال .

والغرض من هذه اللعبة هو ضرب الكرة من قاعدة الارسال إلى النصف الآخر من الملعب مع استخدام الطرق المختلفة للارسال فى الكرة الطائرة ـ وبعد ارسال الكرة يجرى اللاعب حول القواعد كما فى كرة القاعدة محاولا اتمام دورة كاملة حول المربع وبدون توقف لكى يصل إلى قاعدة الارسال قبل أن يتمكن الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة وعمل ثلاث تمريرات بين ثلاث

لاعبين موجودين داخل المربع ثم تمرر الكرة إلى جماعة التسديد الذين يحاولون بدورهم اصابة السلة .

* وإذا وصل اللاعب العداء إلى قاعدة الارسال قبل أن يتمكن الفريق الآخر من اصابة هدف فى السلة ينال هذا اللاعب نقطة لفريقه .

* أما إذا دخلت الكرة السلة قبل وصوله إلى قاعدة الارسال فإنه يخرج من اللعب .

* إذا وصل العداء إلى قاعدة من القواعد الثلاث أثناء مرور الكرة بالسلة فيمكنه أن يبقى فى مكانه ثم يستأنف الجرى بعد ارسال الكرة من زميله التالى .

* وإذا نجح كذلك فى الوصول إلى قاعدة الارسال قبل اصابة السلة ينال نقطة لفريقه هذا علاوة على زميلة الذى يقوم بنفس المحاولة .

* أما إذا خرج من فريق الارسال ٣ لاعبين فينتهى الشوط ويغير الفريقان أماكنهما وهذه اللعبة تحتاج إلى :

أ ـ اجادة التحكم فى الارسال (كرة طائرة) .

ب ـ اجادة التصويب على هدف كرة السلة وتمرير الكرة باليدين وبيد واحدة والتعاون التام بين أفراد الفريق الواحد لتحقيق الفوز .

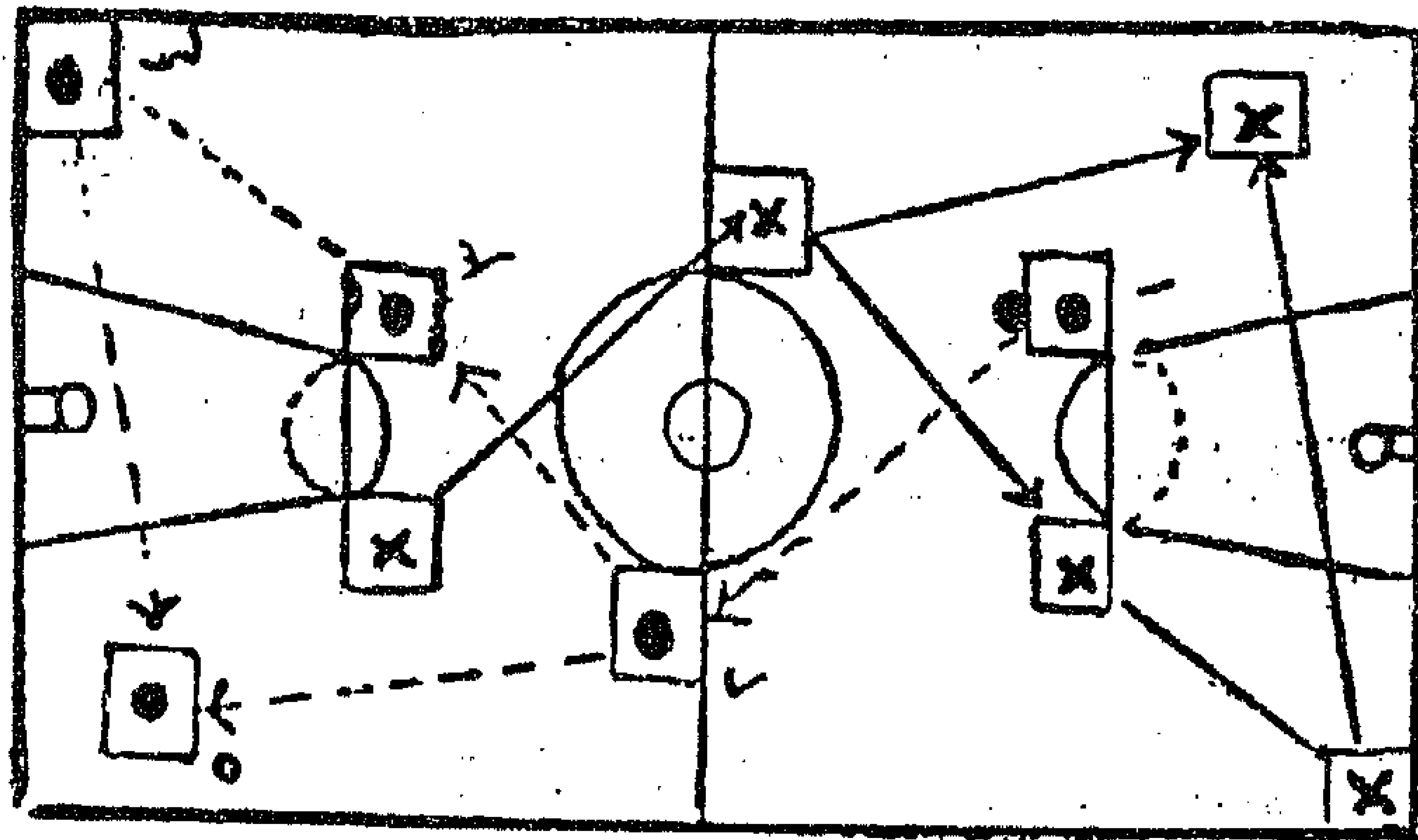
* وإذا فشل اللاعب الذى يجرى حول القواعد من لمس القواعد بقدمه والمرور من فوقها فلا بد له من أن يعود للقاعدة الثانية للمسها والعودة لاستمراره فى الجرى .

١٠ ـ(شكل (٣٩) كرة السلة من الثبات :

الملعب : ملعب كرة السلة .

الأدوات : كرة سلة .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق مكون من ٥ أفراد ويقف كل لاعب من أفراد الفريقين كما هو موضح بالرسم (شكل ٣٩) ويحدد لكل لاعب مربع « ٨٠ سم × ٨٠ سم » يرسم على الأرض ويقف فيه اللاعب لا يغادره بأى حال من الأحوال .



شكل (٣٩)

* يبدأ اللعب بأن تمرر الكرة من اللاعب رقم «١» الذى يقف على يمين خط الرمية الحرة ثم يمررها إلى اللاعب رقم « ٢ » ثم إلى رقم « ٣ » واللاعب رقم « ٣ » له الحق فى تمرير الكرة إلى رقم « ٤ » أو رقم « ٥ » أو التصويب على الهدف .

١١ - كرة سلة وقدم :

الأدوات : كرة قدم أو سلة..

الملعب : ملعب كرة السلة .

مدة المباراة : من « ١٠ ق إلى ٢٠ ق » .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق مكون من « ٥ لاعبين » ويرقم كل فريق .

* يتبادل أفراد الفريق الواحد الكرة فيما بينهم باستعمال القدم فقط وعند اصابة الهدف يستخدم اللاعب يديه فى ذلك .

* إذا عجز لاعب ما عن التصويب نحو الهدف بعد مسكه للكرة بيديه ـ فلا يجوز له وضع الكرة على الأرض بل يتحتم عليه أن يمررها بالتحديد لرقم « ٤ أو ٥ » من زملائه فقط .

* اللاعب الذى يخالف هذه الشروط تعطى الكرة للفريق المنافس له ليقوم بتمريرها من المكان الذى حدث فيه الخطأ .

١٢ - الأدوات : كرة سلة :

الملعب : ملعب كرة سلة .

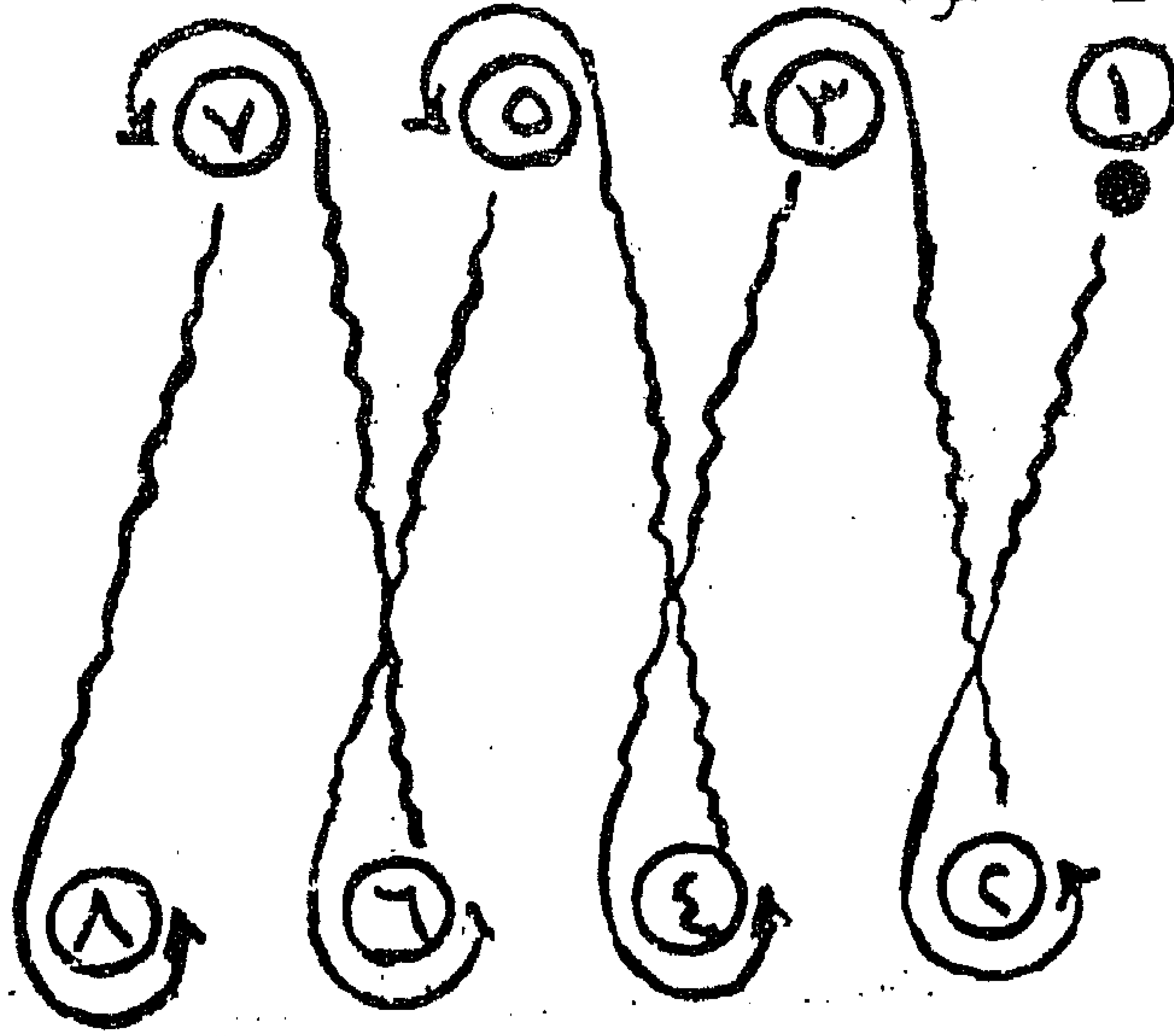
اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعتان « أ ، ب » . تقف المجموعة (ب) موازية للحد النهائى وقريبة منه .

* يحاور اللاعب الأول من المجموعة (أ) بالكرة موازيا الحد الجانبى ، وعندما يقترب من الحد النهائى يمرر الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة (ب) دون أن يتوقف ويجرى ليقف خلف القاطرة (ب) .

* بعد أن يستلم اللاعب الأول من المجموعة (ب) الكرة يحاور بها موازيا للحد الجانبى متجها إلى منتصف الملعب ، وعندما يقترب من منتصف الملعب يمرر الكرة إلى اللاعب (٢) من المجموعة (أ) ثم يجرى ليقف خلف القاطرة (أ) وهكذا .

١٣ - شكل (٤٠)

* يقف اللاعبون فى صفين متقابلين على امتداد طول الملعب بحيث يكون وقوفهم بالتبادل كما هو موضح بالرسم بحيث تكون المســافة بين الصفين من « ٧ ـ ١٠ متر »



شكل (٤٠)

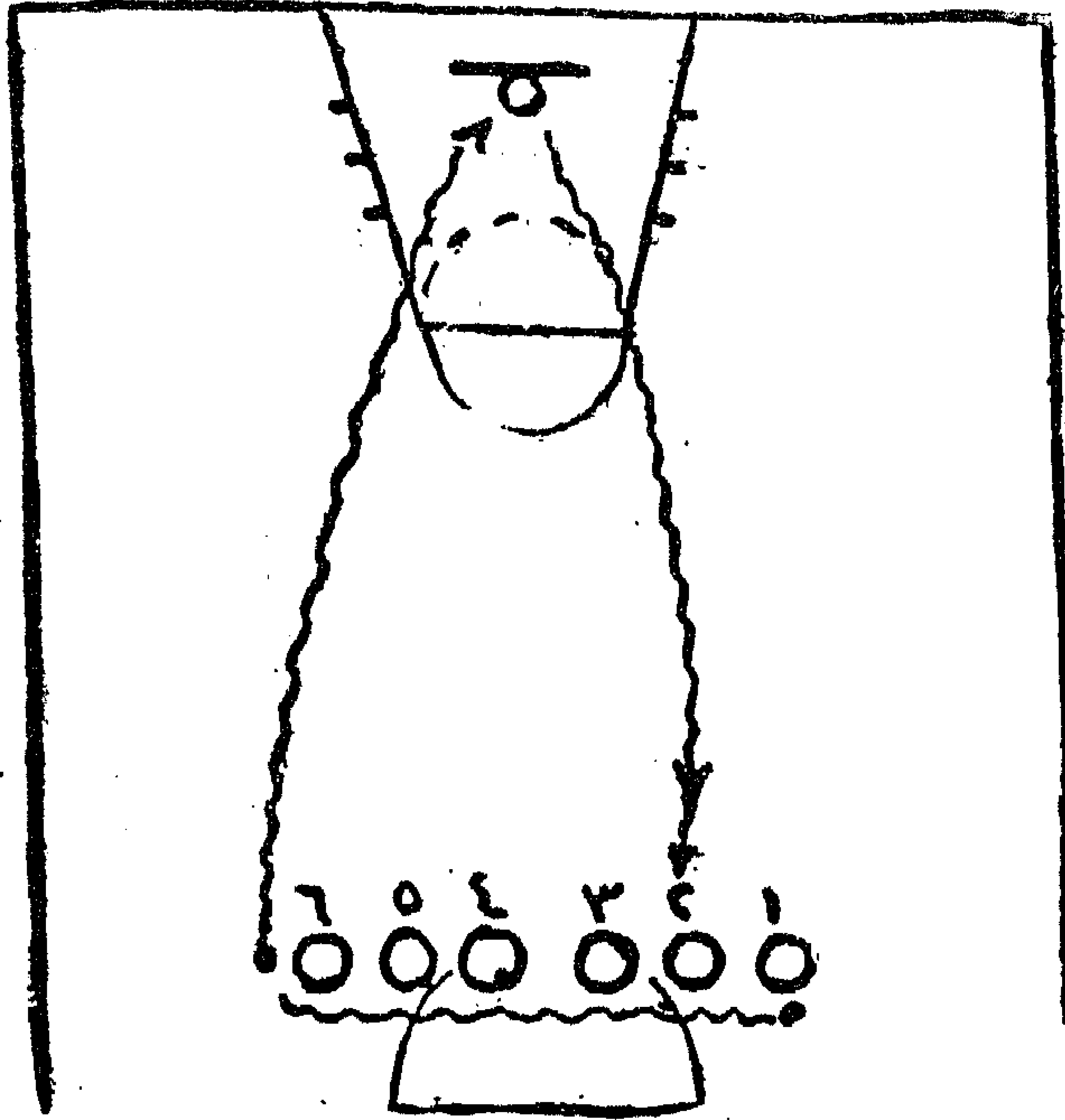
يجرى اللاعب (١) بالكرة ويحاور بها فى اتجاه اللاعب (٢) وبعد أن يلف حوله يمرر اليه الكرة ثم يأخذ مكانه . ويجرى اللاعب (٢) بالكرة بعد استلامها فى اتجاه اللاعب (٣) ويلف حـوله ويمرر إليه الكرة ويأخذ مكانه وهكذا .

١٤ - شكل (٤١) :

اللاعبون : مجموعة من اللاعبين يقفون فى صف واحد فى مواجهة السلة بالقرب من منتصف الملعب .

الأدوات : كرة سلة .

* يبدأ اللاعب « رقم ١ » بالجرى بالكرة والمحاورة بها من خلف زملائه وعلى امتداد منتصف الملعـب ثم يغير اتجاهـه ويحاور فى تجاه السلة ليصوب عليها .



شكل (٤١)

* بعد التصويب يستلم نفس اللاعب الكرة المرتدة من الحلقه ويجرى بها ويحاور فى اتجاه زملائه ويمررها للاعب« رقم ٢ » الذى يليه .

* بعد تمريره الكرة يجرى ليقف فى آخر المجموعة .

وهكذا كما هو واضح فى الرسم « شكل ٤١ » .

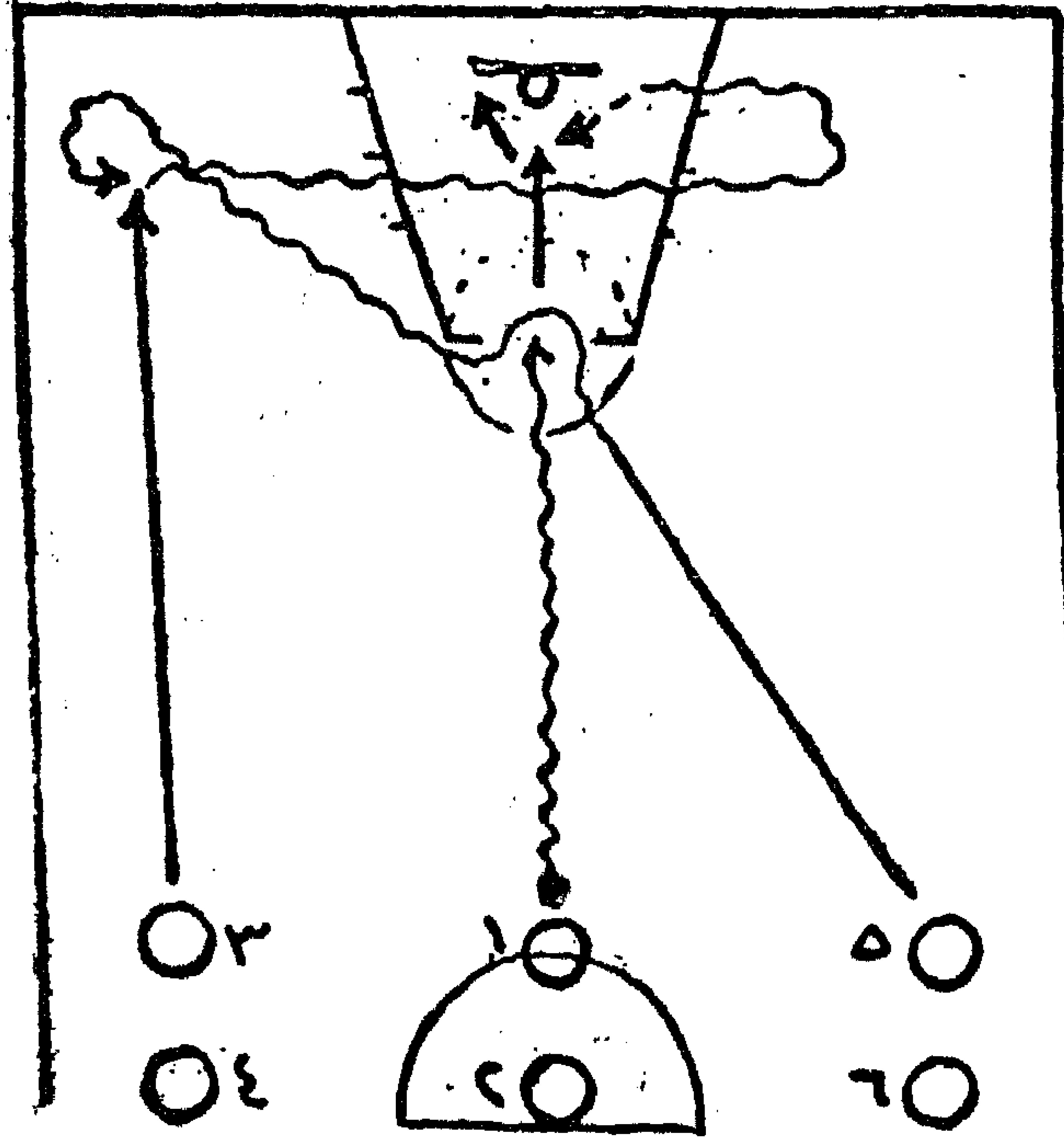
١٥ ـ شكل (٤٢) :

* الملعب : ملعب كرة سلة .

اللاعبون : يقف اللاعبون فى ثلاث قاطرات عند منتصف الملعب ومواجهين للسلة والمسافة بين القاطرات من « ٣ ـ ٤ متر » .

* يجرى اللاعب (١) بالكرة ويحاور فى خط مستقيم حتى خط الرمية الحرة حيث يتوقف ويعمل ارتكاز . فى هذه اللحظة يجرى اللاعب (٥) بميل للداخل فى اتجاه اللاعب (١) ويأخذ الكرة من بين يديه ويجرى ويحاور بها فى اتجاه ركن الملعب بيده اليسرى ثم يتوقف قبيل وصوله إلى الحد النهائى للملعب بمسافة « ٢م » تقريبا ويؤدى ارتكاز ليواجه الملعب .

* فى هذه اللحظة يجرى اللاعب (٣) فى خط مستقيم للامام حتى يلحق به ويأخذ الكرة من بين يديه ويغير اتجاهه ويجرى ويحاور بالكرة بعرض الملعب فى اتجاه الحد الجانبى الآخر .



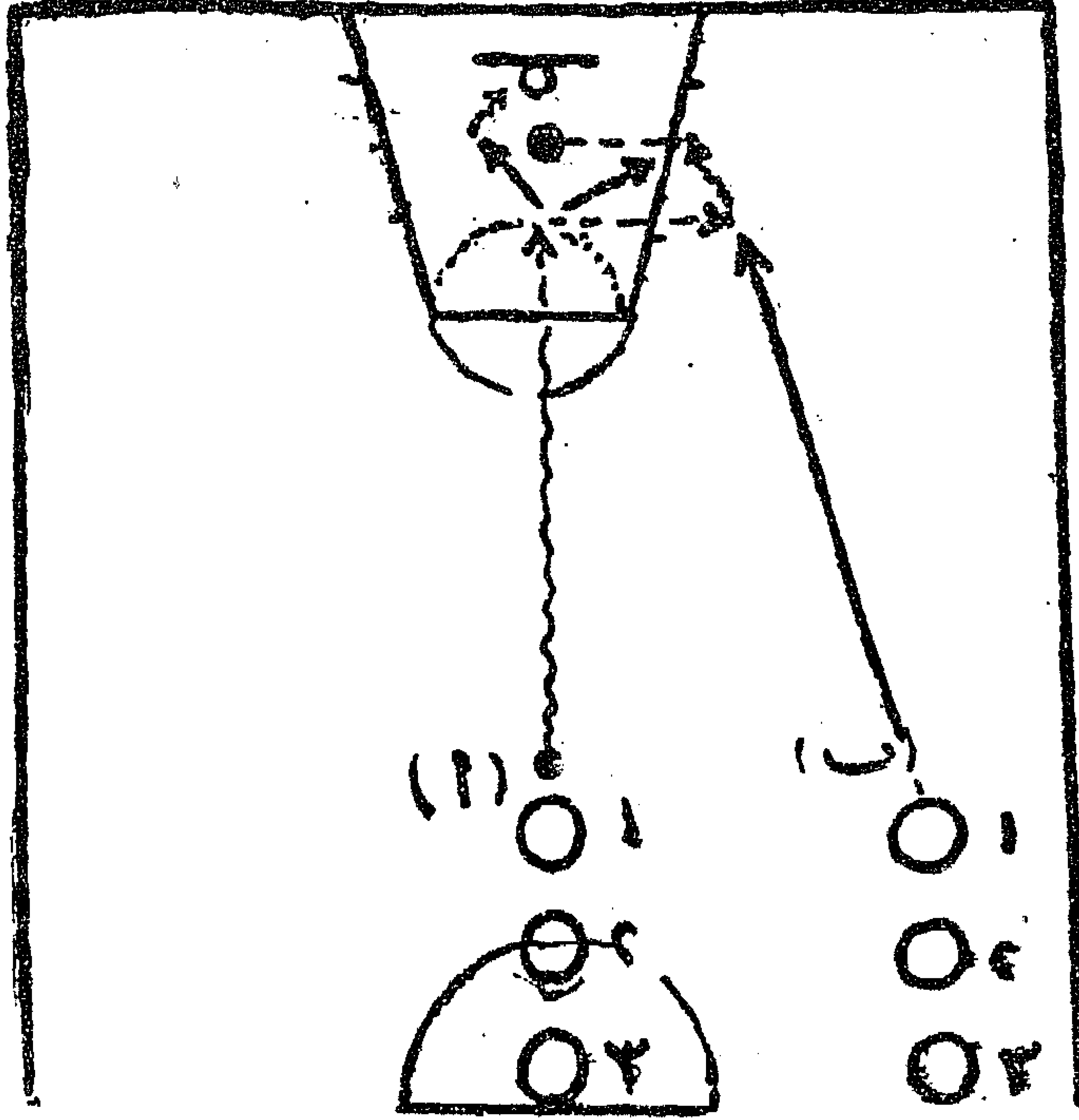
شكل (٤٢)

* عند اقترابه من الحد الجانبى يغير اتجاهه للامام تجاه الحد النهائى للملعب ثم يحاور موازى الحد النهائى .

* وفى هذه اللحظة يجرى اللاعب (١) فى اتجاه السلة ليستلم الكرة من اللاعب (٣) ليصوبها فى السلة من الحركة ثم يستلمها بعد ارتدادها من السلة ويحاور بها فى خط مستقيم عائدا مكانه ويمرر الكرة إلى اللاعب (٢) ليعيد التمرين وهكذا كما هو مبين بالرسم (شكل ٤٢) .

١٦ – الملعب : ملعب كرة السلة (شكل ٤٣) :

اللاعبون : يقف اللاعبون فى قاطرتين متوازيتين بالقرب من منتصف الملعب مواجهين للسلة . ويقف لاعب مدافع تحت السلة .



شكل (٤٣)

* يجرى اللاعب « رقم ١ » من المجموعة (أ) بالكرة ويحاور تجاه السلة .

* يتقدم اللاعب المدافع ليوقفه .

* يقوم اللاعب « رقم ١ » من المجموعة (أ) بتمرير الكرة إلى الاعب « رقم ١ » من المجموعة (ب) الذى يكون قد بدأ جريه مع زميله المستحوذ على الكرة ، يحاور بها تجاه السلة ، كما هو واضح فى الرسم .

* يتحرك المدافع ليوقف تقدم المهاجم الذى يرد الكرة مرة أخرى لزميله « رقم ١ » من المجموعة (أ) .

* يحاور اللاعب « رقم ١ » من المجموعة (أ) بالكرةويصوب على السلة

ثم ينتظر ليستلم الكرة المرتدة من السلة ويمررها إلى زميله المهاجم (٢) من نفس مجموعته ثم يجرى ليقف خلف مجموعته وكذلك زميله من المجموعة (ب) .

* بعد أن ينتهى كل أفراد المجموعة (أ) من المحاورة بالكرة والتصويب على السلة وحصر عدد المحاولات الناجحة لاصابة الهدف تنقل الكرة إلى أفراد المجموعة (ب) ويكرر نفس العمل وهكذا .

الفصل الثالث

العاب صغيرة وتدريبات
لتنمية المهارات الأساسية للكرة الطائرة

١ - مسك الكرة وقذفها :

الملعب : ملعب كرة طائرة .

الأدوات : كرة طائرة .

اللاعبون : أى عدد من اللاعبين مقسم إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة فى نصف ملعب .

* تمسك الكرة وتقذف إلى الناحية الأخرى من الشبكة .

طريقة احتساب النقط : تحتسب النقط عندما تسقط الكرة على الأرض أو تخرج خارج حدود الملعب . تعطى هذه اللعبة إلى التلاميذ الصغار والسيدات الكبار اللاتى لا تسمح لهن لياقتهن ببذل مجهود كبير .

* يمكن تقييد اللعب ببعض القوانين كعدم تناقل قذف الكرة فى نصف الملعب الواحد أكثر من ثلاث مرات . والجلوس على أرض الملعب عند استلام الارسال مثلا .

٢ - الكرات المتعدده :

الملعب : ملعب كرة طائرة .

الأدوات : عدد «٢» كرة طائرة .

* تؤدى هذه اللعبة إذا وجد عدد كبير من اللاعبين وكان الوقت محددا .

ويقسم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين ، كل مجموعة فى نصف ملعب ومعها كرة .

* عند اعطاء اشارة البدء ترسل كل مجموعة كرتها إلى القسم الآخر وتحاول كل مجموعة منع وقوع الكرات على الأرض فى نصف ملعبها وتمريرها إلى النصف الآخر من الملعب .

* يعين حكم لكل نصف ملعب لاحتساب عدد مرات وقوع الكرات على الأرض .

* يمكن تحديد وقت للمباراة ويقسم إلى فترتين متساويتين ثم يغير اللاعبون أماكنهم بعد نصف الوقت .

* يمنع الضرب الساحق ويسمح فقط بتمرير الكرة وارسالها إلى نصف الملعب الآخر .

* كل مجموعة لها الحق فى تمرير الكرة ثلاث مرات فى نصف ملعبها تنتقل مباشرة إلى النصف الآخر .

٣ - الكرة الطائرة المبسطة :

الملعب : ملعب الكرة الطائرة .

الأدوات : كرة طائرة .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق يقف فى نصف ملعبه .

* شروط اللعب كالكرة الطائرة تماما إلا أنه فى هذه اللعبة يسمح للكرة بأن تلمس الأرض مرة ولا تحتسب خطأ وعند ارتدادها من الأرض يمررها اللاعب لزميله أو للنصف الآخر من الملعب .

* هذه اللعبة ملائمة جدا للأولاد والبنات والسيدات متوسطات السن .

* تستخدم هذه اللعبة لتفادى كثرة وقف اللعب بسبب احتساب نقطة أو خطأ .

* وفى عملية الارسال يمكن للفريق المستقبل استقبال الكرة مباشرة واعدادها أو تركها تضرب الأرض مرة وعند ارتدادها تمرر إما لزميل أو للنصف الآخر من الملعب .

يمكن التغيير فى ارتفاع الشبكة من « ١٨٠ سم إلى ٢٤٣ سم » حسب سن اللاعبين ونوعهم .

٤ - اللعب الزوجى :

الملعب : ملعب كملعب الكرة الطائرة ولكن أبعاده « ٧٫٥ × ١٥ متر » وإذاكان اللعب للسيدات فيصبح « ٤٫٥ × ١٢ م » .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى أزواج كل اثنين فى نصف ملعب .

* تطبق قوانين اللعبة العادية للكرة الطائرة .

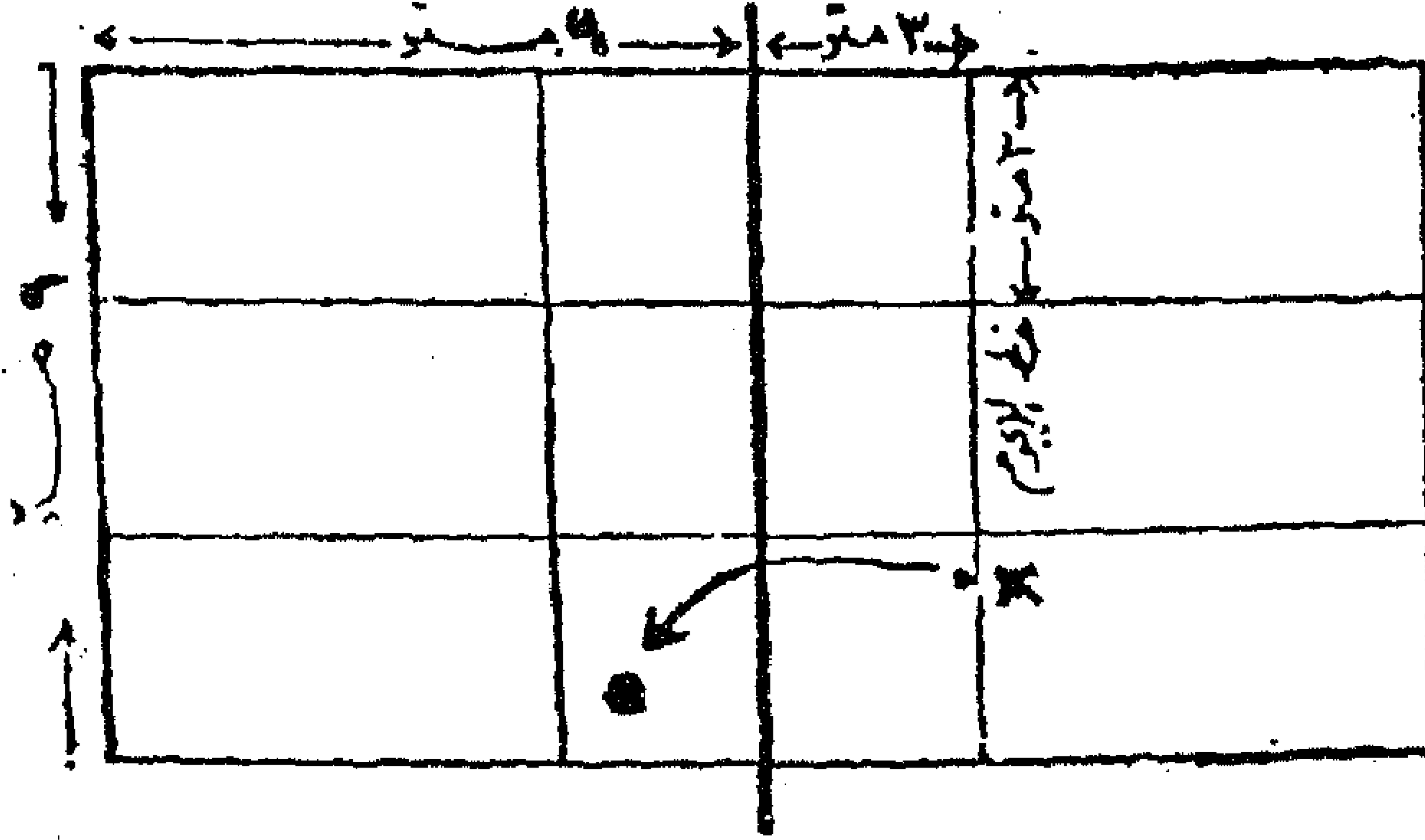
* يمكن للزوجى أن يكون مختلطا (لاعب ولاعبة) يكونان فريقا واحدا . ويمكن كذلك للشخص وزوجته أن يشتركان كفريق فى دورى داخلى أو فى رحلة أو إذا كانا فى رحلة ترفيهية .

٥ - اللعب الفردى : (شكل ٤٤)

الملعب : ملعب الكرة الطائرة مع وضع علامات على الشبكة تقسمها إلى « ٣ » أقسام متساوية.

* تقسم منطقة الهجوم إلى ثلاث أقسام متساوية بالعرض (المسافة بين خط المنتصف وخط الهجوم) .

ويقسم كذلك الملعب فى المنطقة بين خط الهجوم وخط النهاية إلى قسمين متساويين .



شكل (٤٤)

* يقف لاعبان فى كل قسم من الملعب أمام بعضهما بحيث تكون الشبكة بينهما .

* يبدأ أحدهما فى ارسال الكرة من خلف خط النهاية بحيث تمر من فوق الشبكة إلى ملعب زميله الذى أمامه .

* مساحة الملعب أولا تكون « ٣م × ٣م » .

* يرد اللاعب الآخر الكرة من فوق الشبكة ويسمح فى هذه اللعبة للاعب برفع الكرة مرتين متتاليتين واعادتها إلى القسم الآخر .

* إذا خرجت الكرة عن حدود الملعب أو خارج منطقة الشبكة

المعينة لكل لاعبين تعتبر خطأ ويحول الارسال وهكذا يستمر الشوط من « ١٥ نقطة » .

* ثم تزاد حدود االعب فيصبح « ٣ × ٦ م » ويبدأ فى لعب شوط آخر .

* ثم تزاد حدود الملعب فيصبح « ٣ × ٩ م » أى بطول الملعب كله وعرض « ٣ م » فقط كما هو واضح بالرسم . وفى هذه اللعبة يمكن للاعب أن يعد الكرة لنفسه ثم يضربها .

* يعتبر هذا النوع من أقوى التدريبات على سرعة الحركة والتحكم فى اعداد الكرة وتوجيهها إلى الملعب الصغير الحجم وكذلك ركنها فى المكان الخالى .

* تساعد كذلك هذه اللعبة على التحكم فى توجيه الارسال لصغر حجم الملعب .

٦ - الكرة الطائرة المائية :

* فى حمامات السباحة وفى الصيف على الشواطىء الرملية يمكن أن تقام شبكة مرتفعة عن سطح الماء بمسافة « ٥ر١ » تقريباً .

* يحدد الملعب بحبال تمد فوق سطح الماء أو بأفراد يقفون فى أركان الملعب .

* تؤدى اللعبة كما هى على الأرض ولكن يراعى أن تكون أبعاد الملعب صغيرة نسبيا مراعاة لصعوبة الحركة فى الماء .

* يمكن تركيب شبكة على الرمال بدلا من داخل الماء وإجراء مباراة

وهذا طبعا أصعب بسبب صعوبة الحركة على الأرض الرملية .

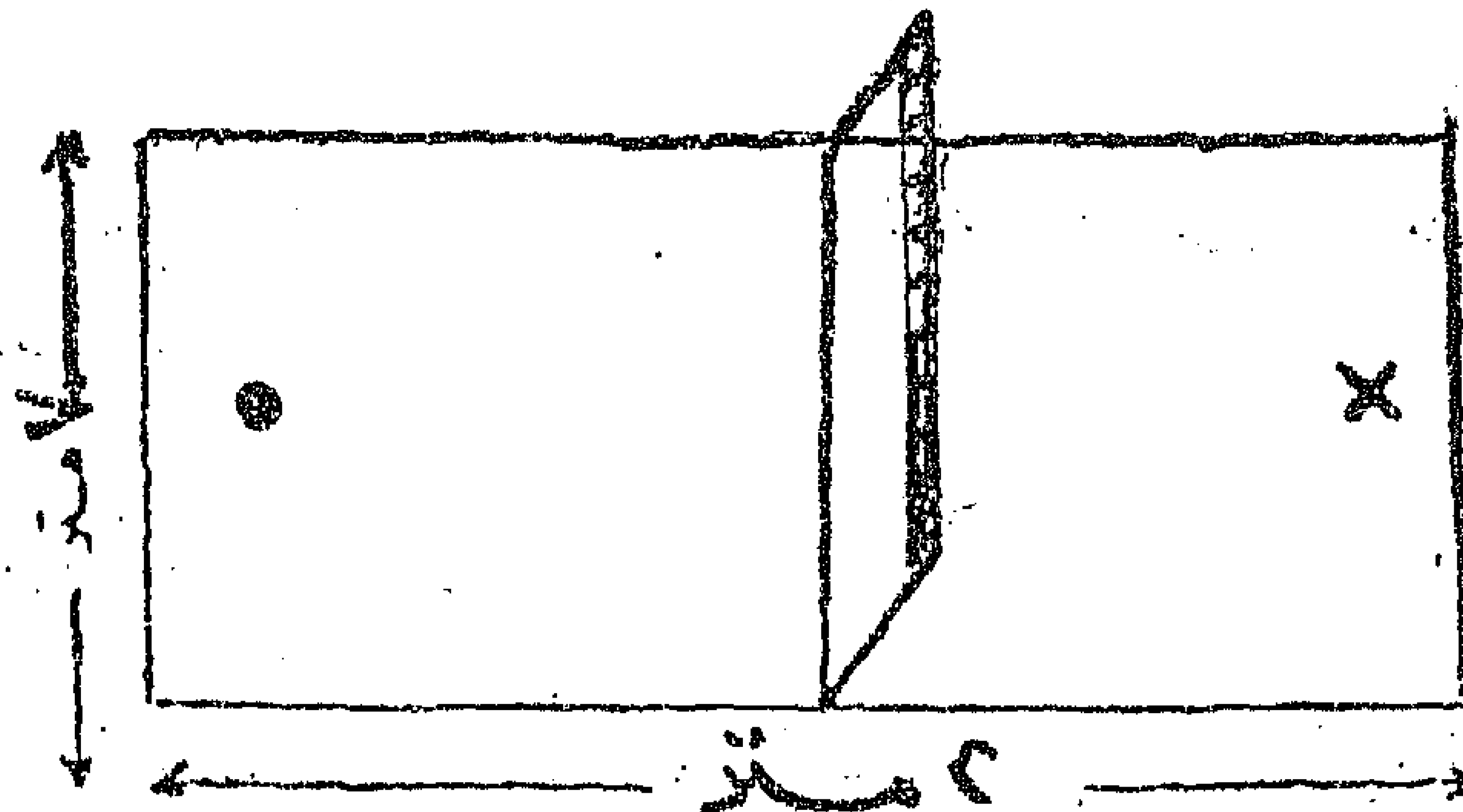
٧ - (شكل ٤٥) :

يرسم ملعب على الأرض فى حدود حاجز العاب القوى بالجير - ولتكن أبعاده « ٢ م × ١ م » ويوضع على خط المنتصف حاجز العاب قوى ويجلس لاعبان كل فى نصف ملعبه كما هو واضح بالرسم .

* تبدأ المباراة بارسال عادى من اللاعب بحيث تمر الكرة من فوق الحاجز إلى نصف الملعب الآخر .

* يمكن للاعب أن يمرر الكرة مرتين متتاليتين قبل تعديتها إلى الملعب الآخر .

* يمكن عمل مباراة ويجرى الشوط من « ١٥ نقطة » .

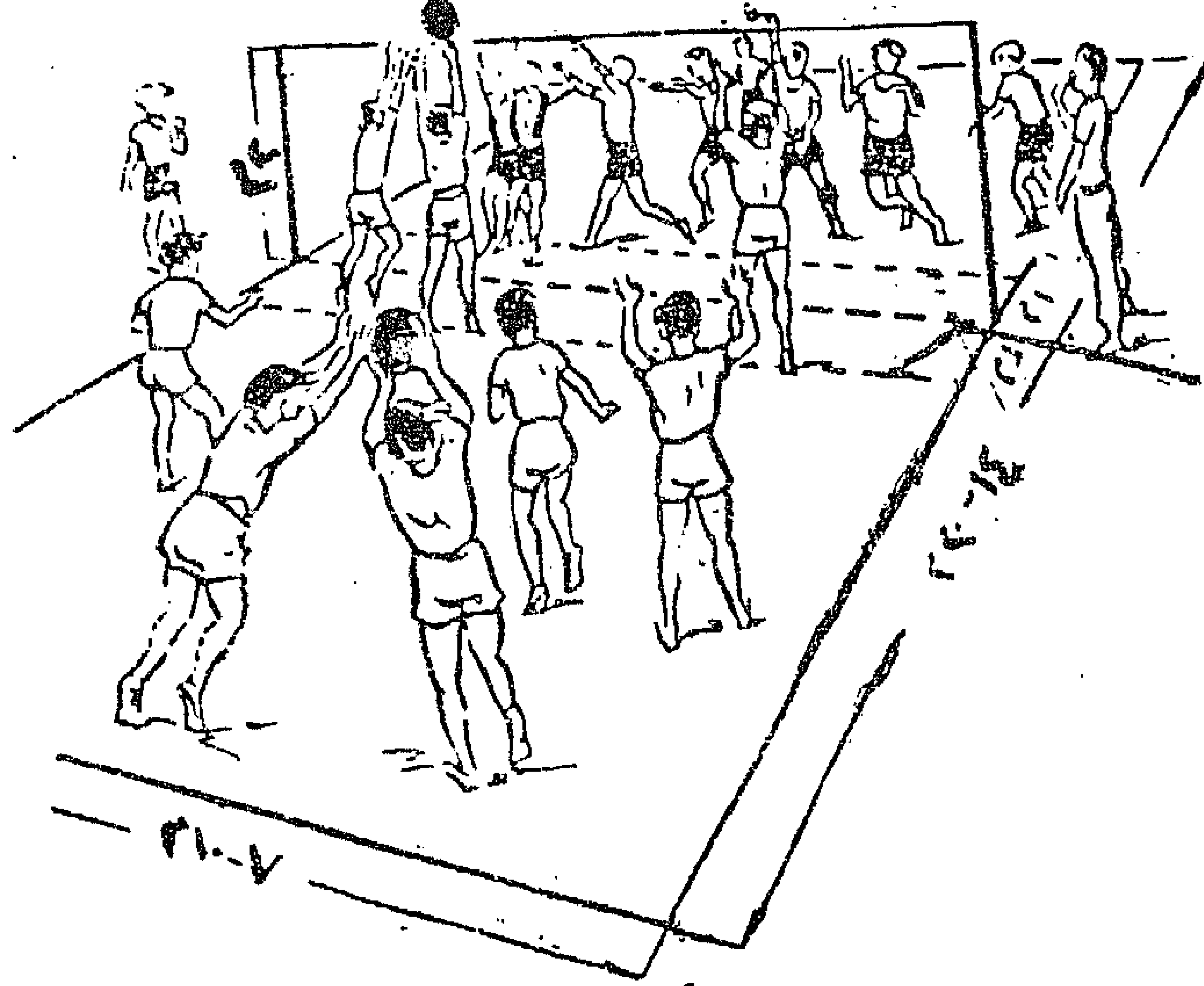


شكل (٤٥)

٨ - (شكل ٤٦) :

الملعب : يرسم ملعب عرضه « ٧ م » وطوله « ١٤ م » أو ملعب الكرة الطائرة يوضع فى منتصف الملعب شبكة على ارتفاع « ٢ م » تقريبا وتحدد

منطقة محرمة بخطين يبعدان عن الشبكة من نصفى الملعب بمتر واحد .



شكل (٤٦)

اللاعبون : فريقين من اللاعبين كل فريق مكون من « ٦ إلى ٨ » لاعبين، يقف كل فريق فى نصف ملعب يبدأ اللعب بارسال الكرة بواسطة لاعب من الفريق يقف خلف الركن الخلفى الأيمن لنصف ملعبه باليد بأى طريقة من طرق الارسال المختلفة ، لتعدية الكرة من فوق الشبكة وداخل الملعب .

* يحاول الفريق المنافس ارجاع الكرة بعد لقفها والجرى بها إلى خط المنطقة المحرمة ثم دفعها لتمر من فوق الشبكة .

* يمكن عمل مباراة ويجرى الشوط بعدد معين من النقط أو يحدد وقت لذلك .

* ويفقد الفريق الارسال أو نقطة فى الحالات الآتية :

١ ـ إذا لم يتمكن الفريق من ارجاع الكرة لنصف الملعب الآخر قبل ملامستها

١ ـ إذا لم يتمكن الفريق من ارجاع الكرة لنصف الملعب الآخر قبل ملامستها للأرض .

٢ ـ إذا تخطى أى لاعب المنطقة المحرمة أثناء تمرير الكرة أو استقباله لها .

٣ ـ إذا مرت الكرة لنصف الملعب الآخر من أسفل الشبكة أو خارجها .

٤ ـ إذا جرى اللاعب بالكرة أكثر من خطوتين .

٥ ـ إذا سقطت الكرة خارج حدود نصف ملعب الفريق المنافس .

ويمكن تصعيب هذه اللعبة باتباع الآتى :

* استعمال كرة طبية بدلا من كرة السلة ويجرى الارسال بقذف الكرة باليدين معا لتمر من فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر .

* يمكن استعمال كرتين طائرتين أو طبيتين وفى هذه الحالة يخصص لكل نصف ملعب حكم .

* يسمح بثلاث لمسات للكرة للفريق على الأكثر لارجاع الكرة الملعب الآخر .

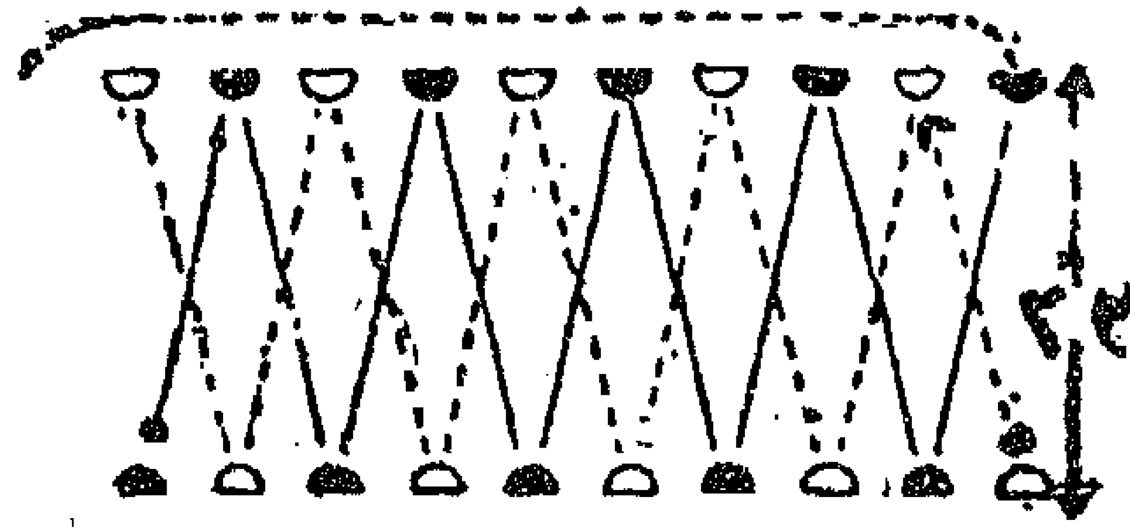
يمكن خفض ارتفاع الشبكة إلى علو متر واحد فقط ويجلس اللاعبون منتشرين فى الملعب باستخدام الكرة الطبية .

٩ ـ (شكل ٤٧) :

الأدوات : « عدد ٢ » كرة طبية .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين كل فريق له لون معين ويقفان فى صفين مواجهين بحيث يقف لاعب من الفريق الأبيض وبجواره

لاعب من الفريق الأسود المسافة بينهما حوالى « ٣ أمتار » كما هو مبين بالرسم شكل (٤٧) .



شكل (٤٧)

* مع اللاعب « رقم ١ » من كل فريق كرة ، ويبدأ اللعب بدفع الكرة للاعب الذى أمامه من فريقه وفى نفس الوقت يدفع اللاعب « رقم ١ » من الفريق المواجه الكرة إلى زميله اللاعب الثانى وهكذا يستمر دفع الكرة ولقفها حتى نهاية الصفين .

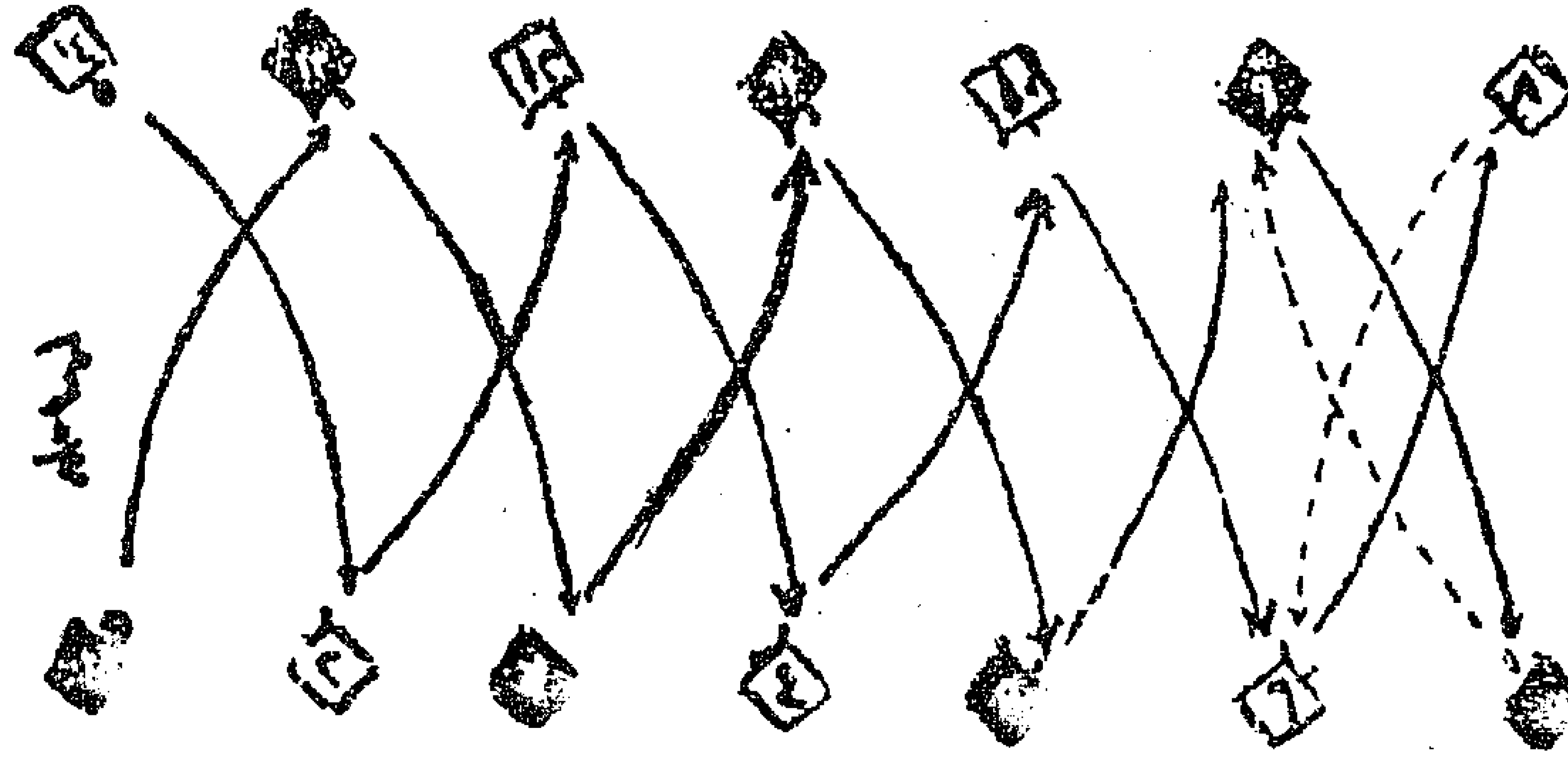
* ثم يحمل آخر لاعب من كل فريق الكرة ويجرى هو واللاعب الأخير من الفريق المواجه من خارج الصف إلى أول الفريقين ويبدآن التمرين وهكذا .

* يمكن تمرير الكرة الطبية بيد واحدة وباليدين معا من فوق الرأس مع الوقوف فتحا .

* يمكن استخدام كرة طائرة ويستخدم التمرير باليدين بدلا من دفع الكرة .

* يمكن وضع حبل فى منتصف المسافة بين الفريقين بحيث يكون التمرير من فوق هذا الحبل .

* يقف اللاعبون فى صفين المسافة بينهما من « ٥ - ٦ م » والمسافة بين كل لاعب وآخر متر واحد ..



شكل (٤٨)

* تكون الأرقام الفردية فريق وتكون الأرقام الزوجية فريق آخر .

* مع كل فريق كرة خاصة .

* يبدأ اللاعبان « ١ ، ١٤ » اللعب بتمرير الكرة كما واضح بالرسم شكل (٤٨) .

* يمرر اللاعب (١) الكرة إلى (١٣) ثم يمررها إلى (٣) وهذا يمررها إلى (١١) وهكذا ثم عكسيا .

* يمرر اللاعب (١٤) الكرة إلى (٢) ثم يمررها (٢) إلى (١٢) وهذا يمررها إلى (٤) وهكذا ثم عكسيا .

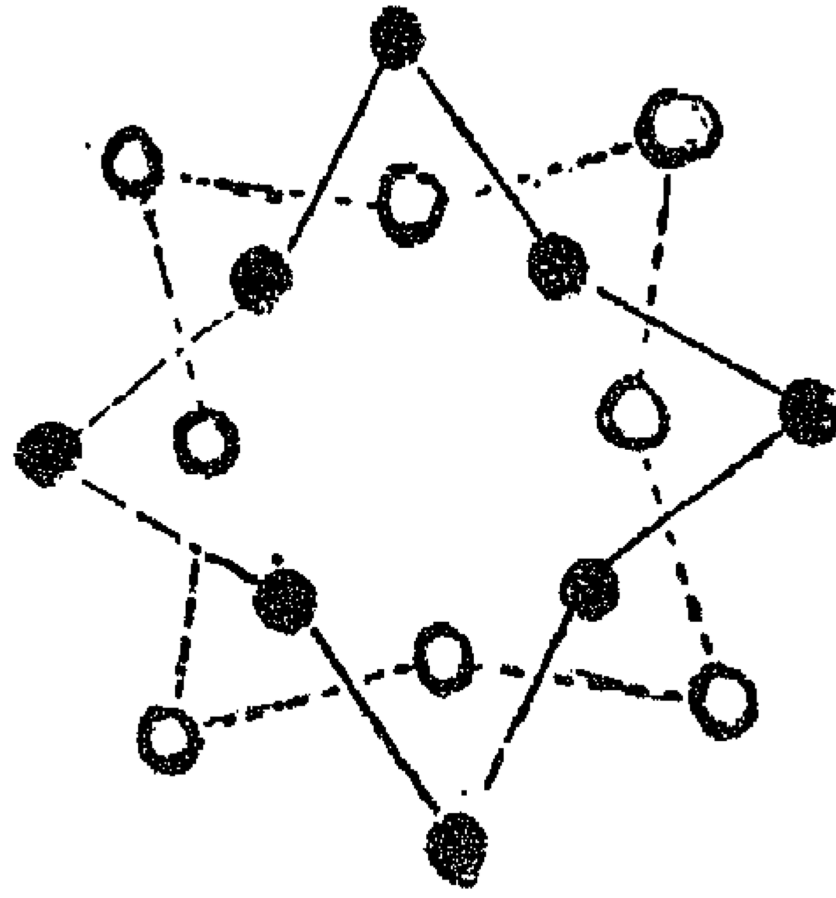
* يحاول كل فريق أن تعود كرته إلى نقطة البداية قبل الآخر مع ملاحظة تمرير الكرة تمريرا صحيحا .

يمكن وضع حبل على ارتفاع من « ٢ م - ٣ م » بين الصفين .

يمكن وضع حبل على ارتفاع من « ٢ م ـ ٣ م » بين الصفين .

١١ ـ (شكل ٤٩) :

يقف اللاعبون فى دائرتين أحدهما خارجية والأخرى داخلية على أن يكون اللاعبون فريقين كل فريق له لون خاص الفريق الأسود والفريق الأبيض .



شكل (٤٩)

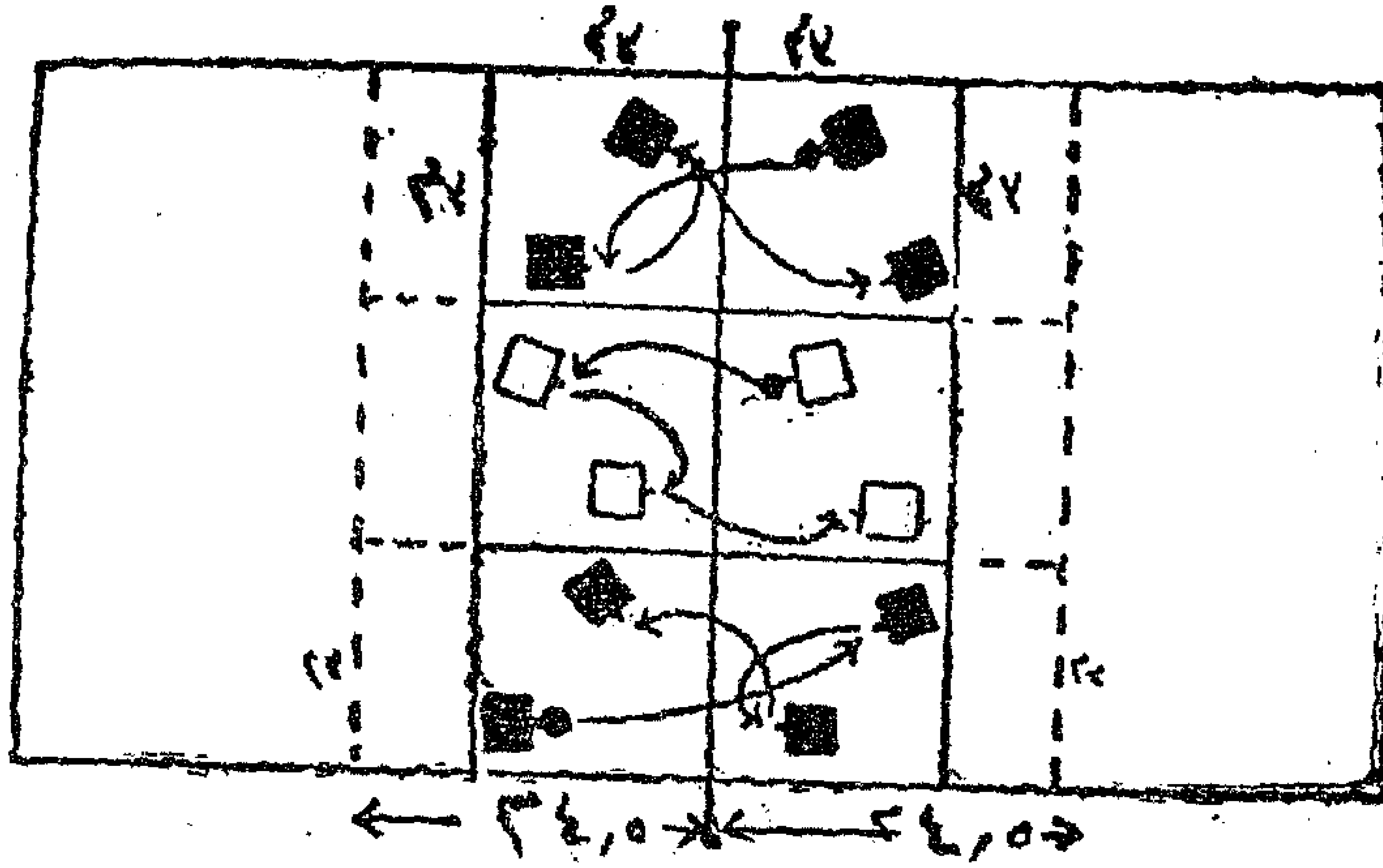
* يقف أفراد الفريق بالتبادل أى كل دائرة يقف فيها اللاعبون لاعب أبيض وآخر أسود كما هو واضح فى الرسم (شكل ٤٩) .

* يقوم أفراد كل فريق بتبادل تمرير الكرة فيما بينهم بكرتهم الخاصة .

* يمكن استعمال أنواع التمرير المختلفة مرة أمامى من أعلى ـ ثم خلفا فوق الرأس ثم للأمام بعد أخذ خطوة طعن وهكذا .

١٢ ـ (شكل ٥٠) :

الملعب : ملعب الكرة الطائرة ويقسم الملعب إلى مستطيلات قريبة من الشبكة « ٣ × ٤٫٥ م » .



شكل (٥٠)

اللاعبون : « ١٢ لاعب »ويقف فى كل مستطيل لاعبان يواجههما لاعبان آخران فى الناحية الأخرى من الشبكة .

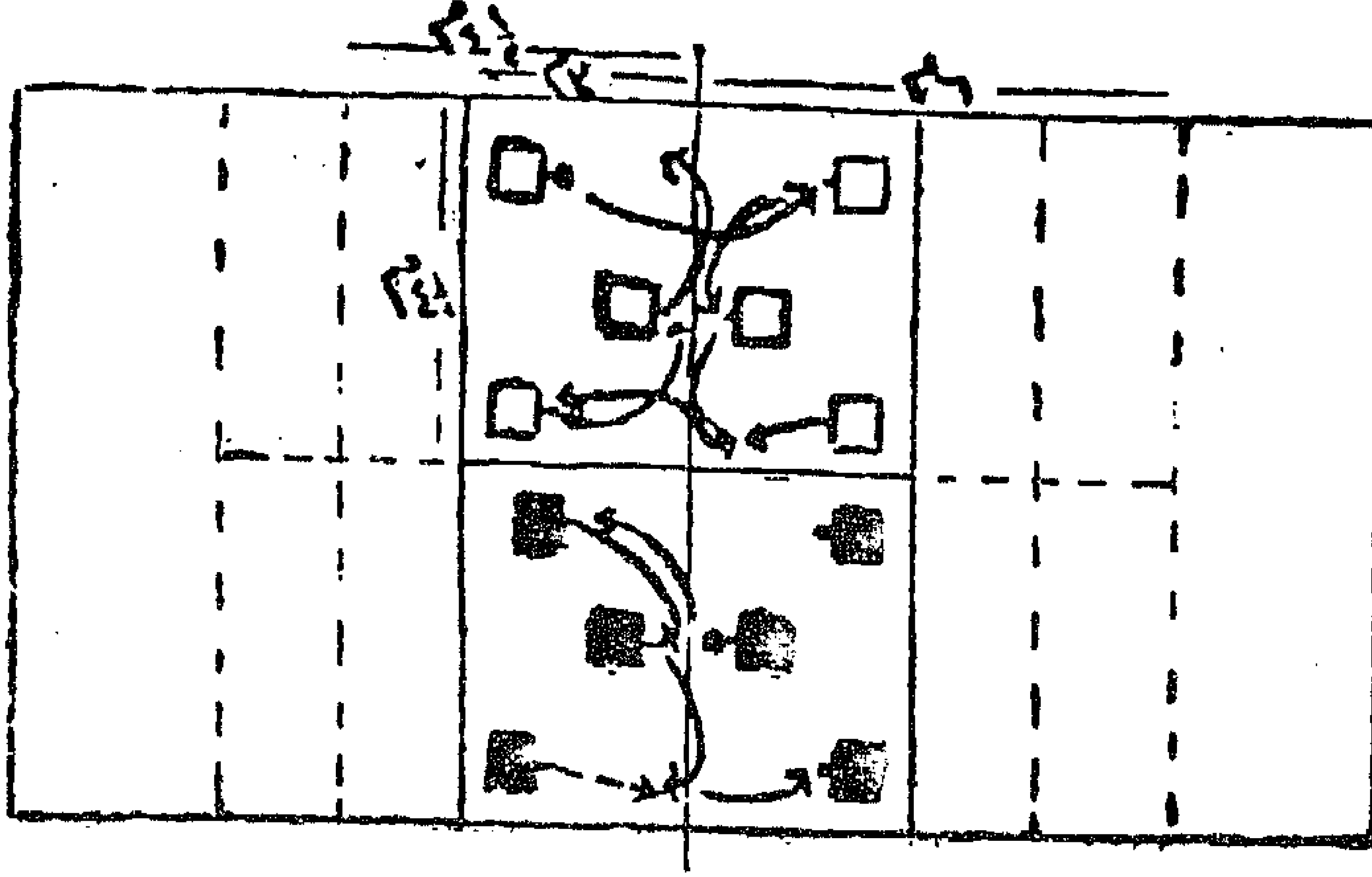
* لا يسمح للاعب ينقل الكرة إلى الملعب الآخر فوق الشبكة إلا فى اللمسة الثانية .

* تعمل مسابقة بين كل مجموعة (تتكون المجموعة من لاعبين ضد لاعبين مقابلين لهما فى الجهة الأخرى) .

* يمكن تحديد المجموعة الفائزة بتحديد عدد المرات التى يخطئها الفريق وهكذا .

١٣ - (شكل ٥١) :

الملعب : يقسم الملعب إلى قسمين كل قسم « ٣ × ٤٫٥م » ثم « ٤٫٥ × ٤٫٥ م » ثم « ٤٫٥ × ٦ م » وذلك أثناء التقدم بالتمرين .



شكل (٥١)

اللاعبون : يقسم اللاعبون كل ثلاثة يكونون فريق ويقفون فى أحد المربعات كما هو مبين بالرسم (شكل ٥١) .

* يتبارى كل ثلاثة لاعبين مع الثلاثة الآخرين .

* لا يسمح بارسال الكرة إلى نصف الملعب الآخر إلا فى اللمسة الثالثة وباستعمال التمريرة العالية .

* تجرى عملية الارسال بواسطة التغيير مع اتجاه عقرب الساعة .

١٤ ـ (شكل ٥٢) التدريب على التحكم فى توجيه التمرير:

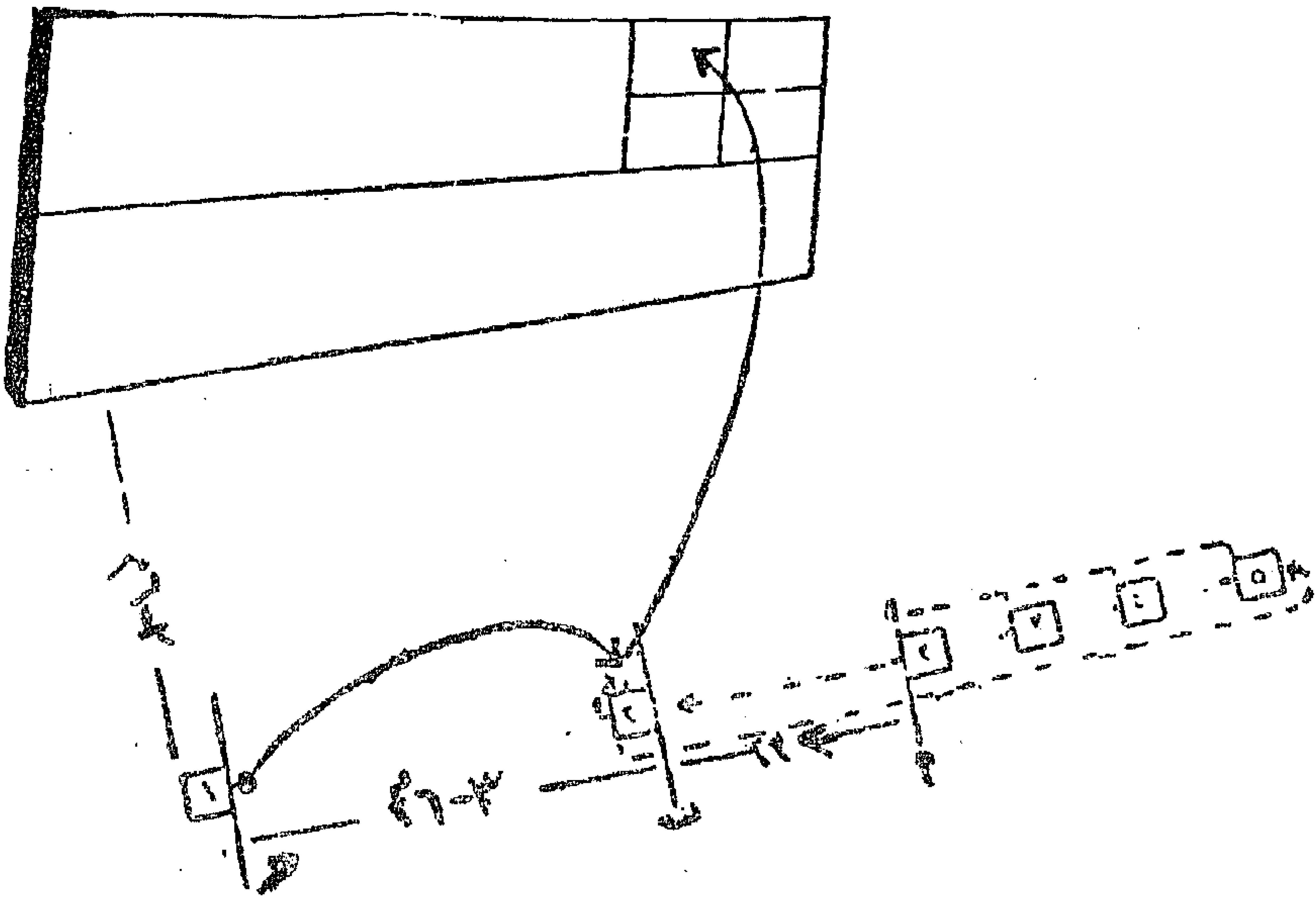
الملعب : حائط مرسوم عليه مربعات فى مساحة « ٢ × ١ م » على ارتفاع « ٣ م » من الحائط .

* يرسم خطين عموديين على الحائط على بعد من « ٣ ـ ٦ م » والمسافة بينهما من « ٢ ـ ٣ أمتار » . الخط « أ ، ب » .

* يقف اللاعب «١» بجانب الحائط على بعد من « ٣ ـ ٦ م » منها على النقطة «ب» .

* يقف اللاعب «١» بجانب الحائط على بعد من « ٣ ـ ٦ م » منها على النقطة «حـ» .

* يمرر اللاعب «١» الكرة إلى مستوى النقطة «ب» حيث يتقدم إلى المربع المرسوم اللاعب «٢» حيث يستقبل الكرة ويدور ويغير اتجاهه ناحية الحائط ليمرر الكرة إلى أحد المربعات المرسومة على الحائط كما هو فى الرسم .



شكل (٥٢)

*بعد أن ينتهى اللاعب «٢» من تمرير الكرة ليقف خلف مجموعته وهكذا يستمر التمرين .

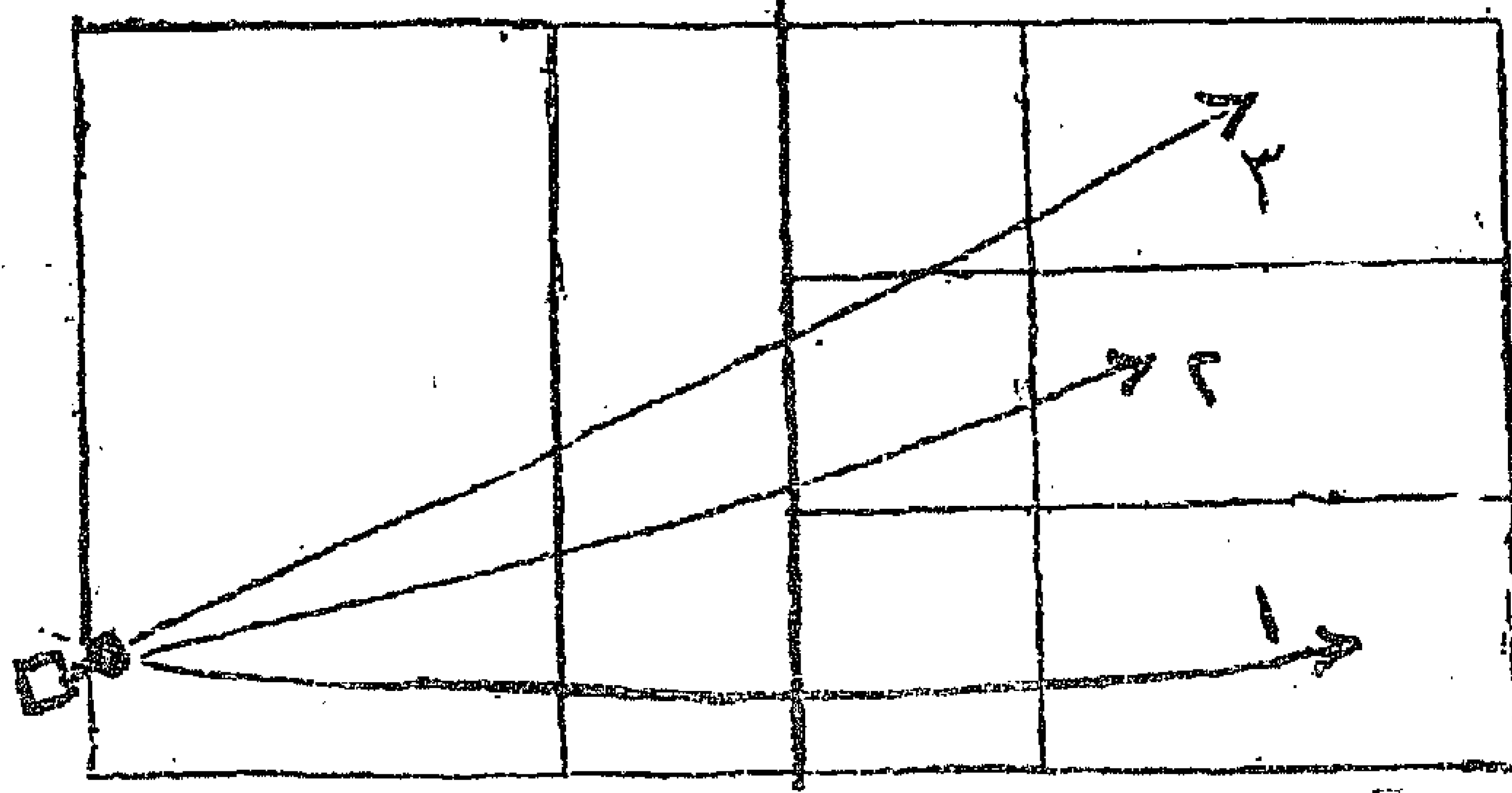
* يمكن للاعب قبل توجيه التمريرة إلى الحائط أن يعد لنفسه الكرة فوق الرأس مرة ثم يمررها إلى الحائط .

* الغرض من هذا التمرين هو التدريب على توجيه الكرة إلى مكان معين بعد التحرك وتغيير الاتجاه .

١٥ -(شكل ٥٣) التدريب على التحكم فى الارسال وتوجيهه :

الملعب : ملعب الكرة الطائرة يقسم إلى ثلاثة مناطق بطول « ٩ م » وعرض « ٣ م » .

* يرسل اللاعب الكرة من منطقة الارسال إلى أحد هذه المناطق .



شكل (٥٣)

* ثم يعطى لكل لاعب الفرصة فى ارسال « ١٠ » كرات إلى المستطيل رقم « ١ » ثم « ١٠ » أخرى للمستطيل رقم « ٢ » « ١٠ » ثالثة للمستطيل رقم « ٣ » .

* يحصل اللاعب على نقطة لكل ارسال صحيح الأداء وموجه توجيها صحيحا إلى المستطيل المعين له بواسطة المدرب .

* يمكن التدريب على أنواع الارسال المختلفة فى هذا التمرين .

* يمكن وضع صولجانات فى كل مستطيل ويحاول اللاعب اصابة الصولجانات الموجودة فى كل مستطيل يوجه الارسال إليه كما يمكن وضعها على أبعاد مختلفة من المرسل .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين فى العدد ويقفان مواجهين الحائط على مسافة تبعد حوالى « ٤م» ومع اللاعب رقم «١» من كل فريق كرة طائرة .

عند اعطاء اشارة البدء يبدأ اللاعب رقم «١» من كل فريق فى ارسال الكرة باستخدام أى نوع من أنواع الارسال إلى الحائط ويجرى تجاه الحائط لاستقبال الكرة بعد ارتدادها ليرفعها فوق رأسه لمسافة عالية ويجرى ليقف خلف فريقه فى حين يتقدم زميله رقم «٢» لالتقاط الكرة وتكرار نفس العمل .

* يحصل كل فريق على نقطة رذا نجح أحد لاعبيه فى ارسال الكرة ارسالا صحيحا إلى الحائط ورفعها بعد ارتدادها من الحائط فوق الرأس .

١٧ - (شكل ٥٤) الكرة المرتدة :

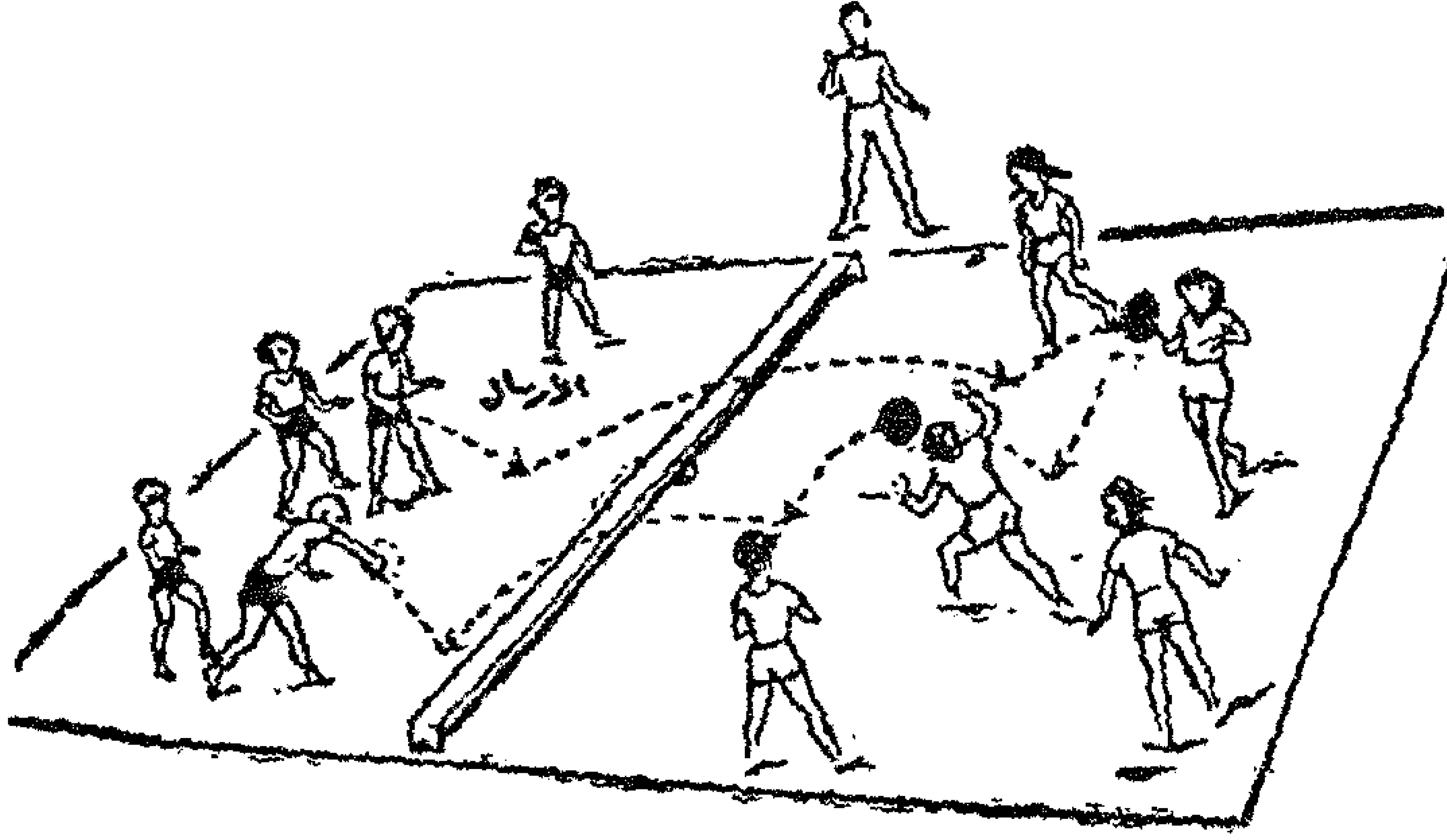
الملعب : ملعب صغير من « ٦ إلى ١٢ م » وإذا لم يتوافر الوقت للتخطيط يمكن استعمال ملعب الكرة الطائرة أو ملعب التنس أوملعب السلة - توضع الشبكة فى منتصف الملعب ومثبته على قائمين فى ارتفاع من « ٣٠ - ٥٠ سم » وإذا لم تتوافر الشبكة فيمكن وضع مقعدين سويديين .

* والفريق الفائز هو الذى يحرز أكبر عدد من النقط .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من

« ٤ ـ ٨ » لاعبين ويوزعون فى الملعب كما هو مبين بالرسم .

الأدوات : كرة طائرة أو كرة يد أو كرة قدم .



شكل (٥٤)

بداية اللعب يبدأ اللعب أى لاعب من الفريق الحائز على الارسال فى أى مكان من نصف ملعبه وذلك بضرب الكرة باليد وهى مقعرة والأصابع مضمومة أو بقبضة اليد ويجب أن تلمس الكرة الأرض فى نصف ملعبه ثم ترتد لنصف ملعب الفريق الآخر من فوق الشبكة .

* يقوم الفريق الآخر بإرجاع الكرة بضربها بقبضة اليد وارجاعها إلى نصف ملعب الفريق المنافس مع السماح لكل فريق بأن تلمس الكرة أرض ملعبه ثلاث مرات .

طريقة اللعب :

أ ـ يمكن لعب الكرة ثلاث مرات بين أفراد الفريق الواحد على أن تمر إلى النصف الآخر بعد التمريرة الثالثة .

ب ـ يجب أن تلمس الكرة الأرض الخاصة بالفريق قبل مرورها من فوق الشبكة أو المقعد السويدى .

حـ ـ يجب ضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض أثر تمريرة من زميل أو من النصف الآخر من الملعب .

د ـ أثناء التمرير بين فريق فى نصف ملعبه يمكن للاعب ضرب الكرة بعد لمسها للأرض مرتين ، أما إذا كانت الكرة ستمرر إلى نصف الملعب الآخر فيجب عليه ضربها بعد لمس الأرض مرة واحدة فقط .

هـ ـ إذا لمست الكرة الأرض خارج الحدود فتحسب نقطة على الفريق المتسبب فى اخراجها أو يفقد عملية الارسال .

و ـ يمكن للاعب التحرك خارج حدود الملعب ولعب الكرة طالما أنها لم تلمس الأرض خارج الحدود .

ز ـ لا يجوز ضرب الكرة مباشرة إلى ملعب الفريق المنافس دون أن ترتد فى ملعبه أولا .

ح ـ إذا لمس أحد اللاعبين الشبكة تحتسب نقطة ضده .

ت ـ إذا مرت الكرة إلى نصف الملعب الآخر من تحت الشبكة تحسب نقطة على الفريق المتسبب فى مرورها .

عدد الأشواط : تجرى المباراة من ثلاث أشواط ، كل شوط من « ١٥ نقطة » ويفوز الفريق الذى يحرز شوطين من ثلاثة .

١٨ ـ الكرة الطائرة المرتدة :

كاللعبة السابقة من حيث السماح للكرة بأن تلمس الأرض وترتدمنها

حيث يمكن لعبها . وكثيرون ممن يمارسونها يفضلونها على الكرة الطائرة .

الملعب : ملعب الكرة الطائرة ولكن ارتفاع الشبكة « ١٢٠ سم »

الارسال : نفس ارسال الكرة الطائرة العادية .

اللاعبون : فريقان متساويان فى العدد كل فريق مكون من « ٣ ـ ٦ لاعبين » .

طريقة لعب الكرة إما وهى طائرة أو بعد ارتدادها مرة واحدة .

* ويمكن للاعب ضرب الكرة باليد وهى مفتوحة أو بأى جزء من جسمه أعلى الفخذين .

* إذا لمست الكرة اللاعب فى أى جزء أسفل الفخذين تحتسب نقطة ضد فريقه أو يفقد الارسال .

* بما أن الشبكة منخفضة فيجب ضرب الكرة بكل قوة .

* كثير من اللعب يشتمل على محاولة اصابة اللاعبين فى أرجلهم حتى يفوزوا بالارسال أو نقطة .

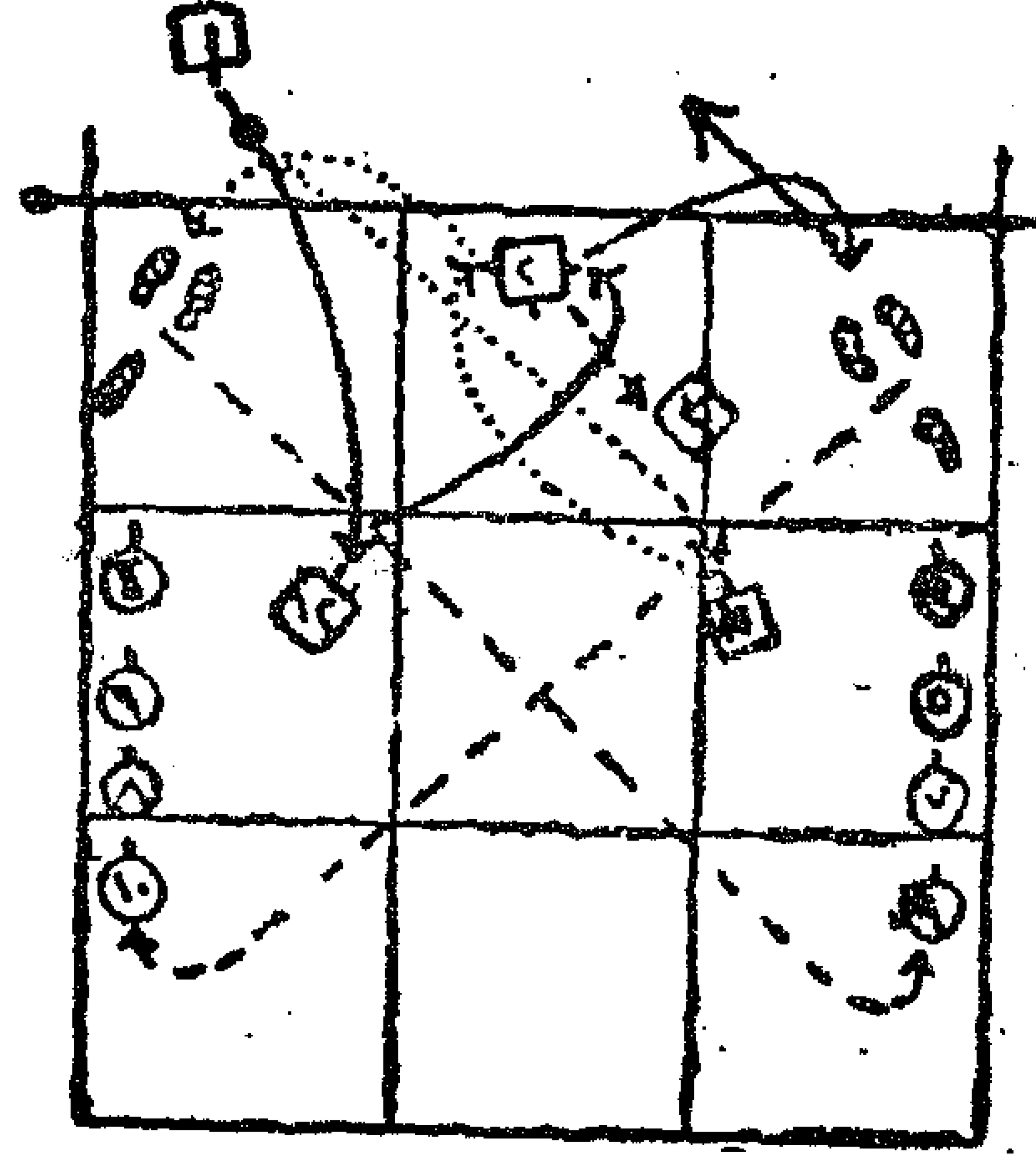
* عندما تلمس الكرة الأرض فإنها ما تزال فى الملعب ويصح بعد ذلك أن تعاد إلى النصف الآخر بعد ارتدادها .

طريقة سير المباراة : كما هو فى الكرة الطائرة من حيث عدد النقط والأشواط .

١٩ ـ (شكل ٥٥) :

الملعب : ملعب الكرة الطائرة

اللاعبون : يقف مجموعتان من اللاعبين فى قاطرتين على جانبى الملعب ابتداء من خط الهجوم .



شكل (٥٥)

* يقف اللاعب رقم «١» فى الجانب الآخر من الملعب وعلى بعد حوالى « ٤ر٥ م » من الشبكة .

* وفى نصف الملعب الموجود فيه المجموعتان اللاعبان «١١» ، «١٢» على بعد متر خلف خط الهجوم فى كل من الثلث الأيسر والأيمن كما هو مبين بالرسم .

* يقف اللاعب رقم «٢» فى منتصف الملعب وعلى بعد متر من الشبكة .

طريقة سير التمرين : يقذف اللاعب «١» الكرة من فوق الشبكة إلى الاعب «١٢» .

* يمرر «١٢» الكرة إلى اللاعب «٢» الذى يدور ويعدها للضرب الساحق فى المنطقة «٣» .

* يتحرك اللاعب رقم «٣» صوب الشبكة ويقوم بحركة ضرب الكرة ثم يجرى ليقف خلف المجموعة الأخرى .

* يقذف «١» الكرة إلى اللاعب «١١» إلى «٢» الذى يدور ويعدها خلفا من فوق الرأس للضربة الهجومية من المنطقة «٤» .

* يتقدم «٤» صوب الشبكة ويقوم بحركة ضرب الكرة ضربة ساحقة ثم يجرى ليقف خلف المجموعة الأخرى . ثم يتحرك اللاعب «١» بخطوات خلفية بالتدريج إلى أن يصل إلى منطقة الارسال ويرسل الكرة بأنواع الارسال المختلفة بدلا من قذفها .

- يمكن وضع لاعبين فى نصف الملعب الآخر للقيام بعملية الصد أثناء الضربات الساحقة .

الفصل الرابع

العاب صغيرة وتدريبات

لتنمية المهارات الأساسية لكرة اليد

١ ـ كرة اليد ذات العشرة تمريرات :

يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين فى ملعب كملعب كـرة السـلة مثلا .

الأدوات : كرة يد

* وتبدأ المباراة من دائرة المنتصف عندما تعطى اشارة البدء ، يمرر اللاعب الكرة إلى زميل ويتبادل أفراد الفريق التمرير فيما بينهم فى حدود مساحة الملعب .

الغرض من هذه اللعبة هو استمرار أفراد الفريق فى تمرير الكرة عشرة تمريرات قبل أن يقطعها أحد أفراد الفريق الآخر .

* اللاعب الأول الذى يمرر الكرة ينادى (واحد) والثانى بعد تمريره إلى زميل له تمريرة ناجحة ينادى (أثنين) وهكذا حتى العدد عشرة وبذلك يحرز هذا الفريق نقطة وفى نفس الوقت يحاول أفراد الفريق الآخر الاستحواذ على الكرة ويبدءوا فى التمرير فيما بينهم .

* وإذا قطعت الكرة من فريق بواسطة الخصم ، تشطب جميع التمريرات التى سجلت ويبدأ من جديد فى العد . ويفوز الفريق الذى يتمكن من احراز أكبر عدد من النقط فى الزمن المحدد للمباراة .

* يمكن استعمال التمرير باليد الواحدة ـ تمريرة الكتف ، تمريرة الرسغ، التمرير مع الوثب ـ يمكن استعمال التمرير باليدين ـ التمريرة الصدرية ـ التمرير بالأرجحة ـ التمرير من فوق الرأس .

* يمكن استعمال أنواع الاستقبال المختلفة كذلك (استقبال عال ـ استقبال منخفض ... الخ).

* يمكن أن يجدد المدرب نوع التمريره ثم تبدأ المباراة بعد مدة تغير التمريرة بواسطة المدرب .

٢ - يقسم اللاعبون إلى مجموعتين مجموعة ٩ لاعبين والثانية ٨ لاعبين يمرر مجموعة الـ ٩ لاعبين الكرة من أعلى الرأس لزميله الذى خلفه والذى بدوره يمررها من بين قدميه للذى يليه وهكذا فى حين تمرر المجموعة الثانية الكرة للخلف من الجانب مره من الجانب الأيمن وأخرى من الجانب الأيسر وهكذا ويمكن تبديل عمل المجموعات كما هو موضح بالرسم (شكل ٥٦) .

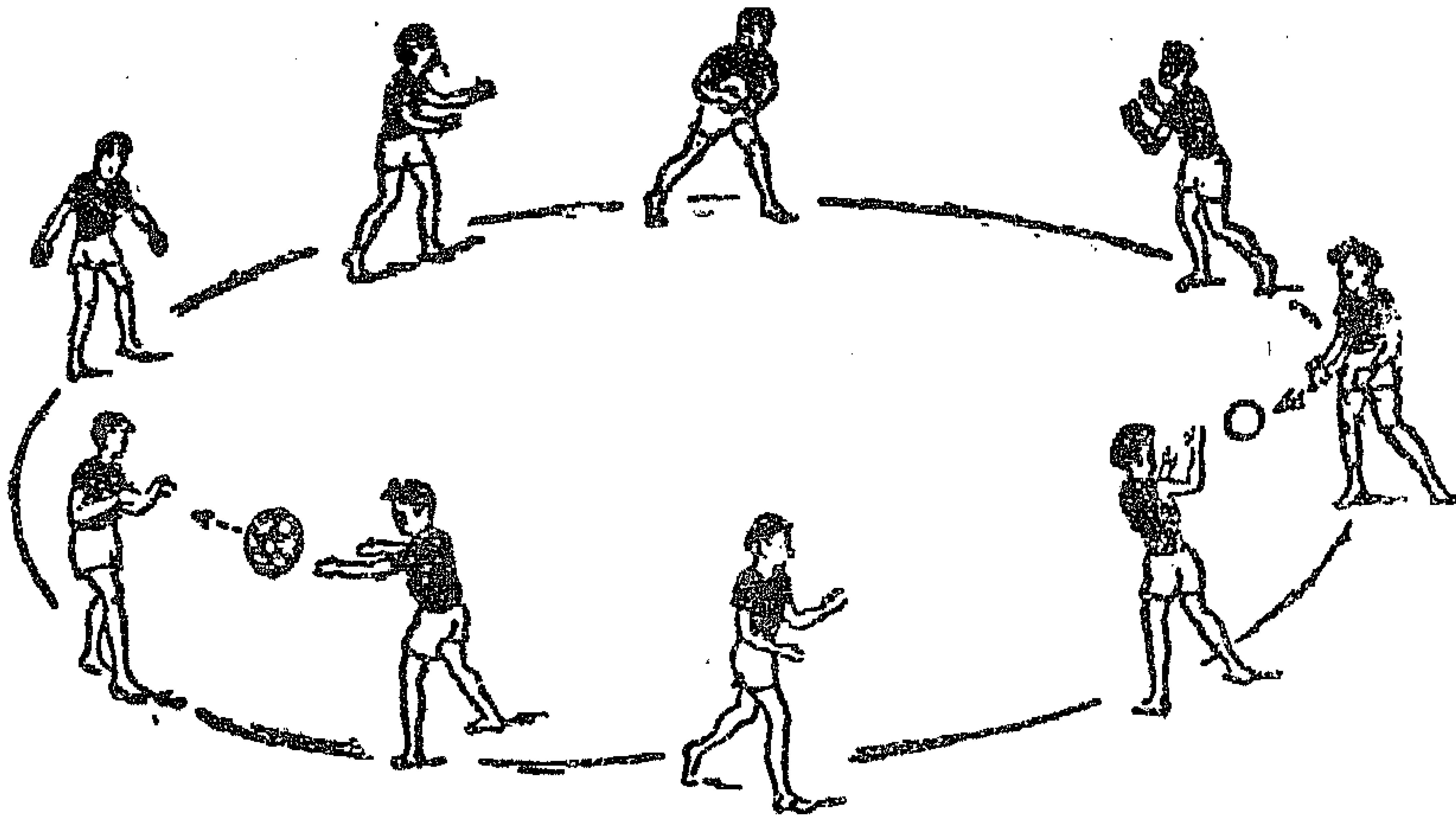


شكل (٥٦)

٣ - (شكل ٥٧) :

يقسم اللاعبون إلى دوائر متساوية الأعداد ويكون مع كل دائرة كرة يد ، وعند سماع الاشارة يقوم لاعبى كل دائرة بتمرير الكرة فيما بينهم فى الاتجاه الذى يحدده المدرب مع عقرب الساعة أو عكس ذلك وبنوع التمرير كذلك وتفوز الدائرة التى تنجح فى اعادة الكرة للاعب الذى بدأ التمرير قبل الدوائر الأخرى كما هو مبين بالرسم .

* ولكى يمكن سرعة اكتشاف الفائز عندما تصل الكرة إلى اللاعب الذى بدأ التمرير برفعها فوق رأسه .



شكل (٥٧)

* فى حالة خروج الكرة عن الدائرة يقوم اللاعب الذى لم ينجح فى لقفها بسرعة اعادتها إلى الدائرة ثانية .

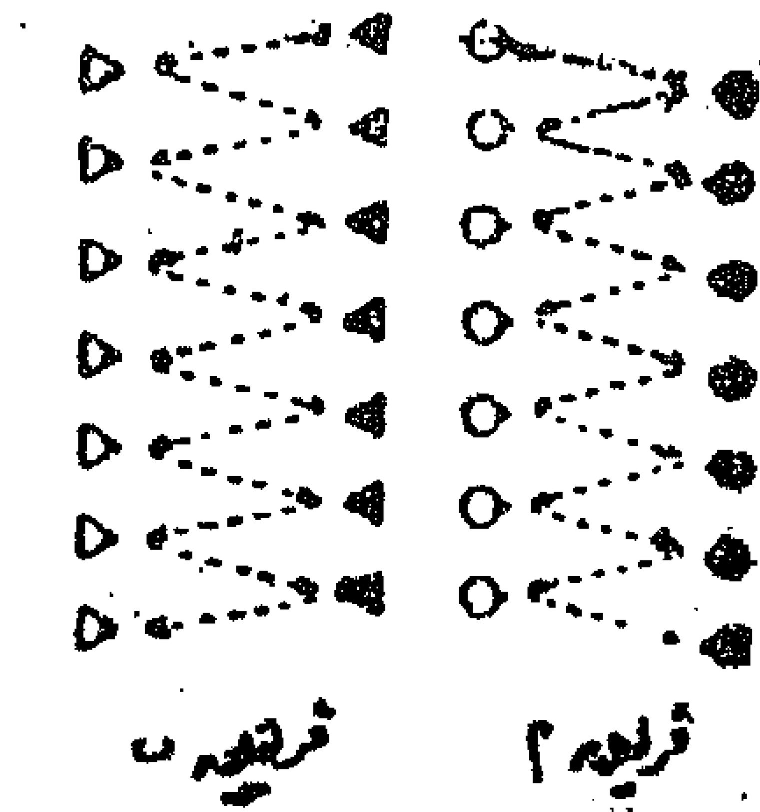
* يمكن استخدام كرتين لكل دائرة والتمرير بهما .

* يمكن تغيير تشكيل الدوائر إلى صفوف مواجهة واستخدام جميع أنواع التمريرات .

٤ ــ (شكل ٥٨) :

* يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين « أ ، ب » ــ يقف كل فريق على هيئة قاطرتين أسود وأبيض مواجهتين لبعضهما والمسافة بين كل قاطرتين حوالى ٥ أمتار .

* مع كل فريق كرة يد أمام اللاعب رقم «١» من أحد القاطرتين وعند اعطاء اشارة البدء يمرر الكرة إلى زميله فى القطار المواجه ويجرى ليقف خلف قطاره وهكذا حتى ينهى جميع لاعبى الفريق عملية التمرير ــ ويفوز الفريق الذى ينهى التمرير أولا كما هو واضح بالرسم .



شكل (٥٨)

* يمكن للاعب بعد تمريره الكرة أن يجرى ليقف خلف القطار المواجه له .

* يمكن استعمال الأنواع المختلفة لتمريرات كرة اليد .

* يمكن تقسيم كل فريق إلى ٣ قاطرات يقفون على هيئة مثلث أو أربع قاطرات يقفون متقاطعين ويجرى السباق .

٥ - يقف اللاعبون على هيئة دائرة ويقسمان إلى فريقين أخضر ، أحمر مثلا وهم واقفين متداخلين فى بعضهم لاعب أخضر وبجواره لاعب أحمر .

* فى داخل الدائرة يقف لاعبان أحدهما أخضر والآخر أحمر ومع كل منهما كرة يد .

* عند اعطاء اشارة البدء يجرى اللاعبون فى الدائرة مع اتجاه عقرب الساعة وفى نفس الوقت يمرر كل لاعب من لاعبى الوسط الكرة إلى أعضاء فريقه فى الدائرة أثناء الحركة .

* يستعمل لاعبو الوسط أنواع مختلفة من التمرير عند اشارة المدرب .

* إذا أخطأ أحد أفراد الفريق فى استقباله الكرة تحسب نقطة لصالح الفريق الآخر .

* يحدد وقت للمسابقة ويفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقط .

٦ - يكون اللاعبون دائرتين متساويتين فى العدد الدائرة الحمراء والدائرة البيضاء مثلا نصف قطر كل دائرة « ١٢ ياردة » ، يقف لاعب من الدائرة الحمراء فى وسط الدائرة البيضاء ولاعب من الدائرة البيضاء وفى وسط الدائرة الحمراء . ومع كل دائرة كرة يد .

* عند اعطاء اشارة البدء يحاول لاعبو كل دائرة اصابة لاعب الوسط أسفل الركبتين ، وللاعب الوسط كامل الحرية فى التحرك داخل الدائرة ولكن ليس للاعب الدائرة هذه الميزة بل يقفون مكونين الدائرة بدون حركة .

* كل اصابة للاعب الوسط فى النقطة المحددة أسفل الركبتين تحسب نقطة للدائرة .

* تفوز الدائرة التى تحرز أكبر عدد من النقط فى زمن يتفق عليه بين الفريقان .

* يمكن استعمال الأنواع المختلفة للتصويب على لاعب الوسط .

* يمكن للاعب الوسط أن يحمل طوقا من الخيزران ويضعه عموديا على الأرض ويحاول لاعبوا الدائرة تصويب الكرة بحيث تمر من خلال الطوق وبذلك تحسب نقطة .

٧ - يقسم اللاعبون إلى مجموعات تقف على شكل قاطرات ويعلق أمام كل قاطرة طوق من الخيزران وعلى بعد « ٥ م » وارتفاع « ٢ م » من الأرض .

* مع اللاعب رقم « ١ » من كل مجموعة كرة يد .

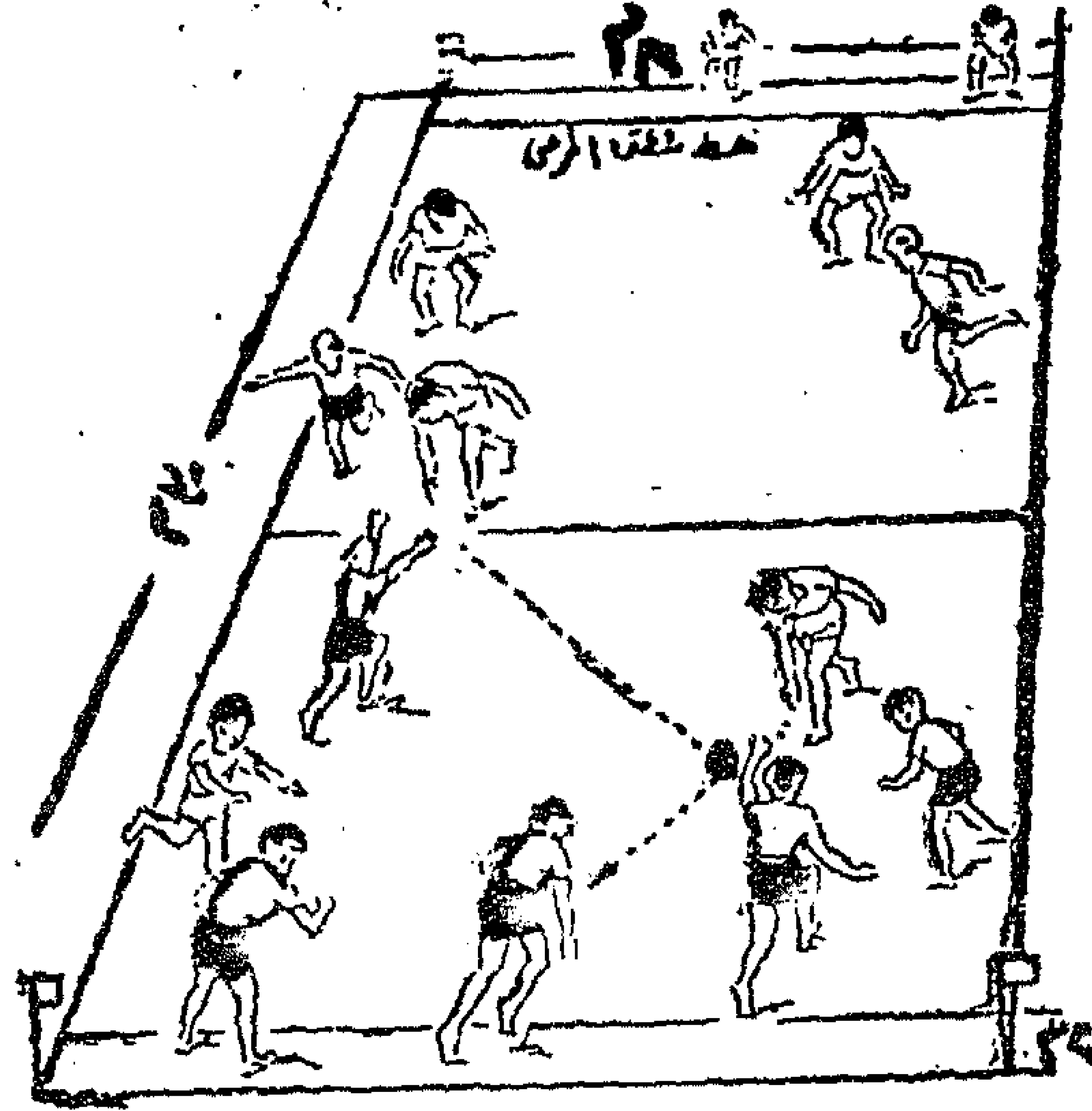
* تبدأ كل مجموعة بتصويب الكرة على الطوق وتفوز المجموعة التى ينجح أكبر عدد من أفرادها فى تمرير الكرة خلال الطوق .

* تستعمل الأنواع المختلفة من التصويب .

٨ - كرة اليد المتدحرجة (شكل ٥٩) :

الملعب : « ٨ × ٣٠ م » يقسم إلى نصفين منطقة المرمى بعمق « ٢ م » من خط النهاية للداخل .

اللاعبون : فريقين كل فريق مكون من « ٧ » أفراد يحدد لاعبين منهم لحراسة المرمى ويرتدون زيا مختلفا حتى يمكن تمييزهم لأن من حقهم عبور منطقة المرمى دون زملائهم وتبدأ المباراة بعملية دحرجة الكرة على خط المنتصف بين الفريقين .



شكل (٥٩)

* تدحرج الكرة بين أفرادِ كل فريق ولا يسمح بالجرى بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات تدحرج بعدها .

* لا يسمح برفع الكرة عن الأرض لتمريرها .

* لا يسمح باستعمال القدمين فى دحرجة الكرة .

* يمكن منح رمية جزائية إذا دخل منطقة المرمى لاعب غيرحارس المرمى وتؤدى على بعد « ٧ م » من الحد النهائى للملعب .

٩ ــ (شكل ٦٠) .

الملعب : « ٢٠ × ٤٠ م » ـ يوضع على منتصف خطى النهاية طوق مثبت على قائمين كما هو مبين بالرسم .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى أربع أو ست فرق كل فريق « ١٠ » أفراد .

* تبدأ المباراة بفريقين كل فريق ينتشر فى نصف ملعبه ، ويطبق قانون كرة اليد بكل قواعده إلا الجزء الخاص بالمرمى فيستعاض عنه بالطوق .

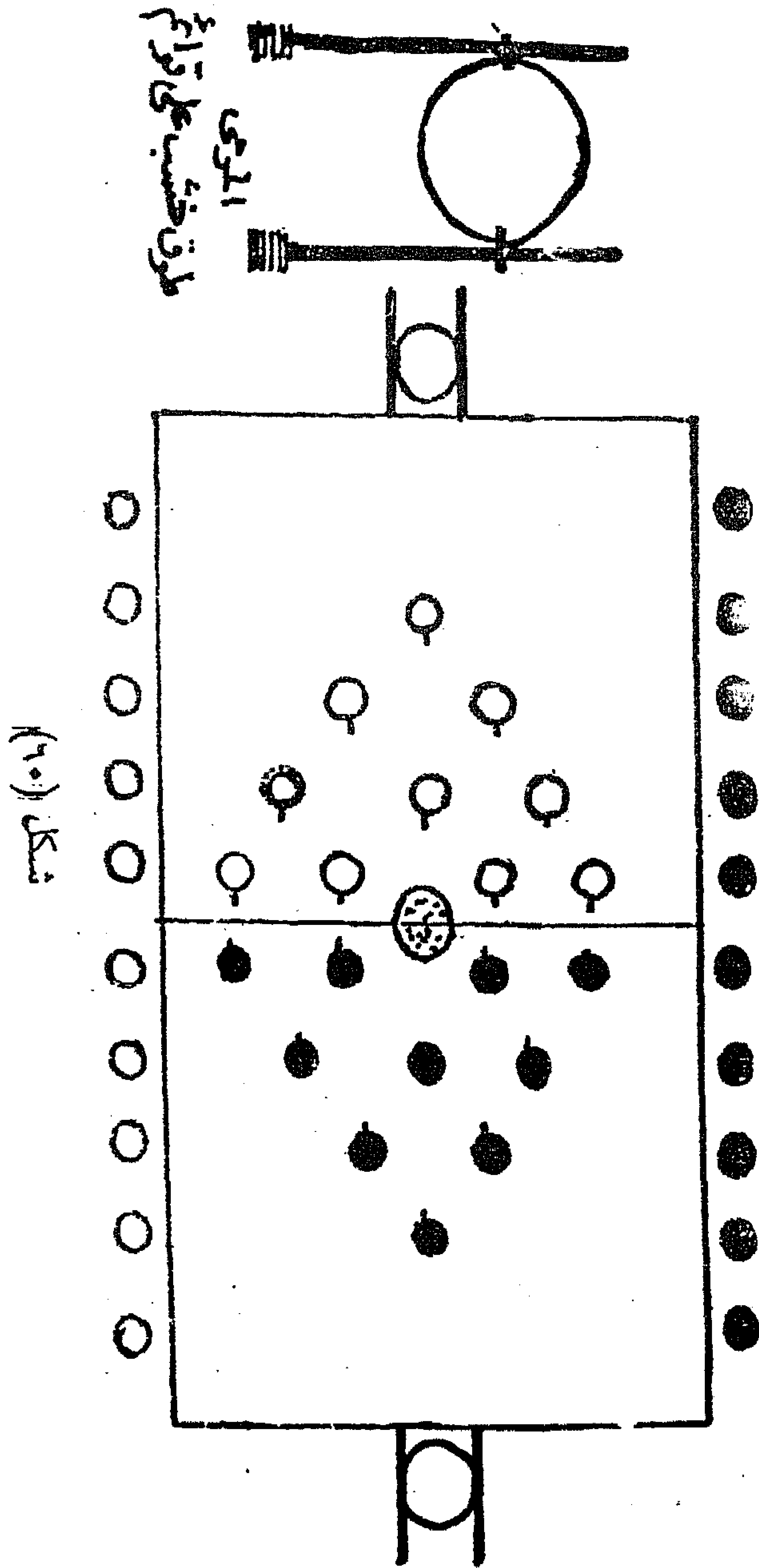
* تستمر المباراة من « ١٠ ـ ١٥ » دقيقة والفريق الذى يتمكن من تمرير الكرة أكبر عدد من المرات فى الطوق من خارج منطقة المرمى يعتبر فائزا .

* ثم يخرج الفريقان إلى منطقة الانتظار ويحل محلهما فريقان آخران من الفرق الاحتياطية وهكذا .

٩٠ ـ دائرتان على بعد « ٢ م » من بعضهما ونصف قطر كل دائرة متر ويقف لاعب داخل كل دائرة ويقف لاعب ثالث فى منتصف المسافة بين الدائرتين وعلى بعد خمسة متر .

* مع اللاعب الواقف خارج الدائرتين كرة طبية يحاول اصابة أى من اللاعبين داخل الدائرتين .

* يحاول كل لاعب تفادى اصابة الكرة الطبية له بالخداع بجمسه للبعد عن طريق الكرة .



شكل (٦٠)

١١ ـ يقف ثلاث لاعبين بجوار بعضهم ، يمسك أحدهم كرة ويقذفها

لأعلى لأقصى ما يمكن .

* وفى نفس الوقت ينادى اسم من زميليه ويجرى هو واللاعب الآخر الذى لم ينادى اسمه مبتعدين عن الكرة واللاعب الذى نودى اسمه يحاول لقف الكرة قبل سقوطها على الأرض وينادى (قف) .

* ويجب أن يقف هذان اللاعبان عند سماع الاشارة ، ويحاول اللاعب الذى لقف الكرة ضربها فى أحد اللاعبين .

* وإذا نجح فى اصابة أحدهما يأتى عليه الدور ليصبح قاذفا للكرة لأعلى .

* وإذا لم ينجح يبدأ اللاعب الأول فى قذف الكرة ثانية .

* يمكن أداء هذا التمرين بعدد أكبر .

والغرض منه (دقة التصويب) :

١٢ - كل اللاعبين يكونون دائرة ما عدا لاعب واحد فقط يقف خارجها .

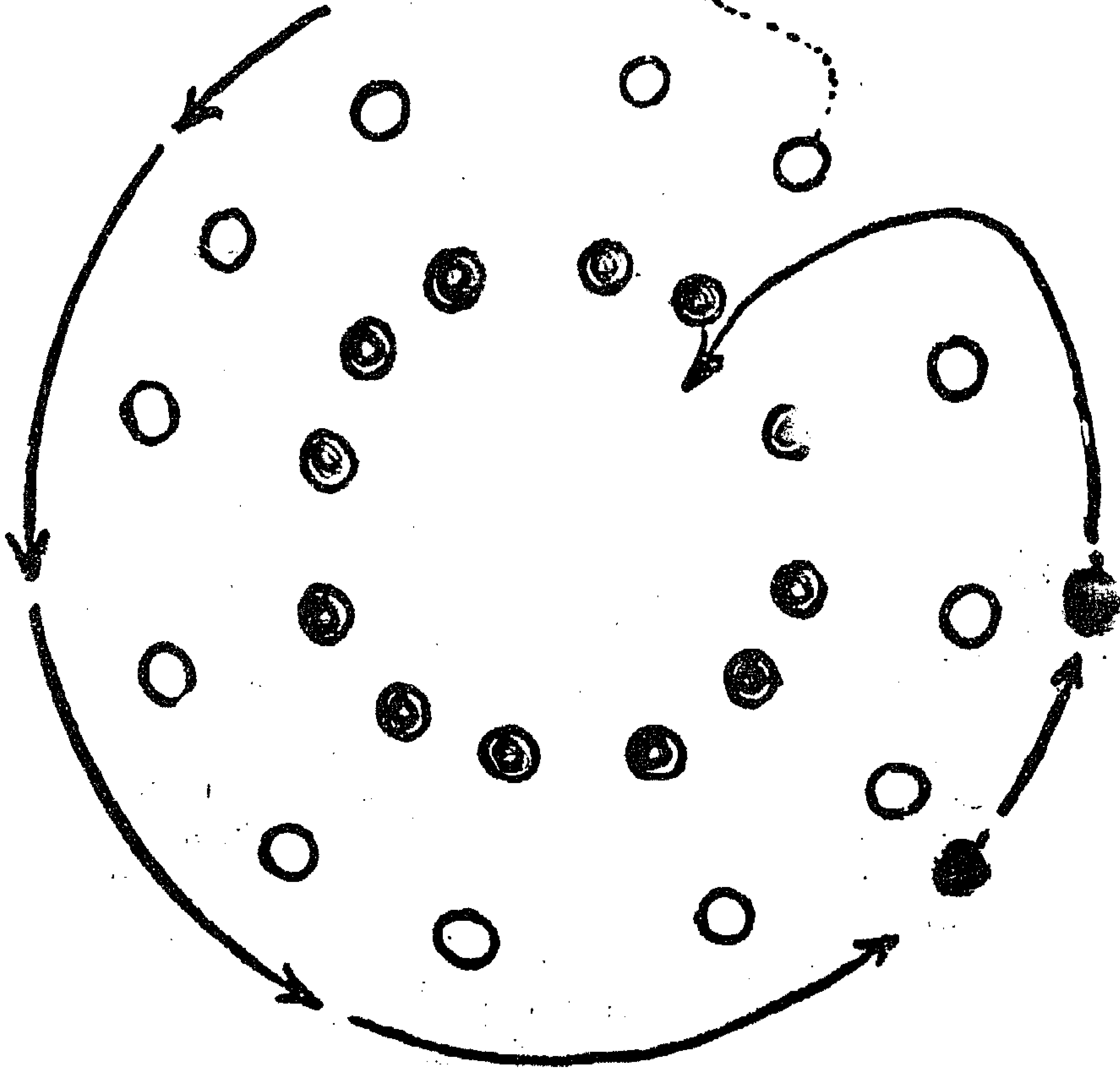
* كرة تمرر بين لاعبى الدائرة فى أى اتجاه واللاعب الخارج عن الدائرة يجرى حولها ويحاول مسك الكرة التى تمرر بين اللاعبين .

* إذا نجح اللاعب فى مسك الكرة يحل مكان اللاعب الذى كان يمررها فى الدائرة .

* يمكن استعمال أنواع التمريرات المختلفة فى كرة اليد .

١٣ - (شكل ٦١) :

* يقف اللاعبون على هيئة دائرتين متداخلتين كل لاعب خلفه زميل له كما هو مبين بالرسم (شكل ٦١)



شكل (٦١)

* ويقف خارج الدائرتين لاعبان ويبدآن فى الجرى خلف بعضهما فى اتجاه عكس عقرب الساعة .

* يحاول اللاعب الخلفى اللحاق بزميله الأمامى وضربه على ظهره باستمرار .

* يقف اللاعب المتقدم فجأة أمام أى لاعب من الدائرة الداخلية .

* فيجرى اللاعب الموجود فى الدائرة الخلفية خلف هذا اللاعب ويبدأ الجرى خلف اللاعب الثانى الموجود خارج الدائرتين .

* يكرر نفس التمرين على باقى أفراد الدائرتين (تدريب للخداع فى كرة اليد) .

١٤ ـ الملعب : ملعب كرة يد ويوضع خارج منطقة المرمى وأمام المرمى مباشرة حبل معلق على حاملين على ارتفاع من « ٥ر١ ـ ٥ر٢ م » ، حسب مستوى اللاعبين .

اللاعبون : يقف اللاعبون فى قاطرتين « أ ، ب » وعلى بعد حوالى « ٥ أمتار » من الحبل ، والكرة مع رقم « ١ » من القاطرة (أ) .

* يبدأ اللاعب «١» (أ) الجرى بالكرة وفى نفس اللحظة يتحرك معه اللاعب «١» (ب) ثم يمرر «١» (أ) الكرة إلى «١» (ب) الذى يكون فى هذه اللحظة قد اقترب من الحبل فيثب ليصوب الكرة من فوق الحبل فى المرمى .

* بعد الانتهاء من التصويب يجرى «١» (أ) ليقف خلف المجموعة (ب) ، «١» (ب) ليجرى خلف المجموعة (أ) وهكذا يكرر التمرين .

١٥ ـ كرة اليد المرتدة :

هذه اللعبة يمكن ممارستها فى الملاعب المفتوحة والمقفولة .

الملعب : ملعب كرة يد .

اللاعبون : فريقان من اللاعبين متساويان فى العدد من « ٥ ـ ١٠ » لاعبين .

شروط التمرير : يجب أن يستعمل اللاعبون التمريرة المرتدة فقط .

الغرض من اللعب : تنمية مهارة التمريرة المرتدة وتسجيل الاصابات .

قانون اللعبة :

١ ـ لا يزيد ارتفاع مرور الكرة فى المرمى عن علو ارتفاع الركبتين .

٢ ـ لا تحمل الكرة أكثر من ثانيتين .

٣ ـ يمكن للاعب أن يجرى بالكرة بحيث ينططها على الأرض أثناء جريه .

٤ ـ غير مسموح يالاعاقة .

٥ ـ إذا كانت الكرة فى حيازة لاعب ولمسها خصم فيجب على هذا اللاعب التخلص من الكرة فى الحال بتمريرها إلى زميل .

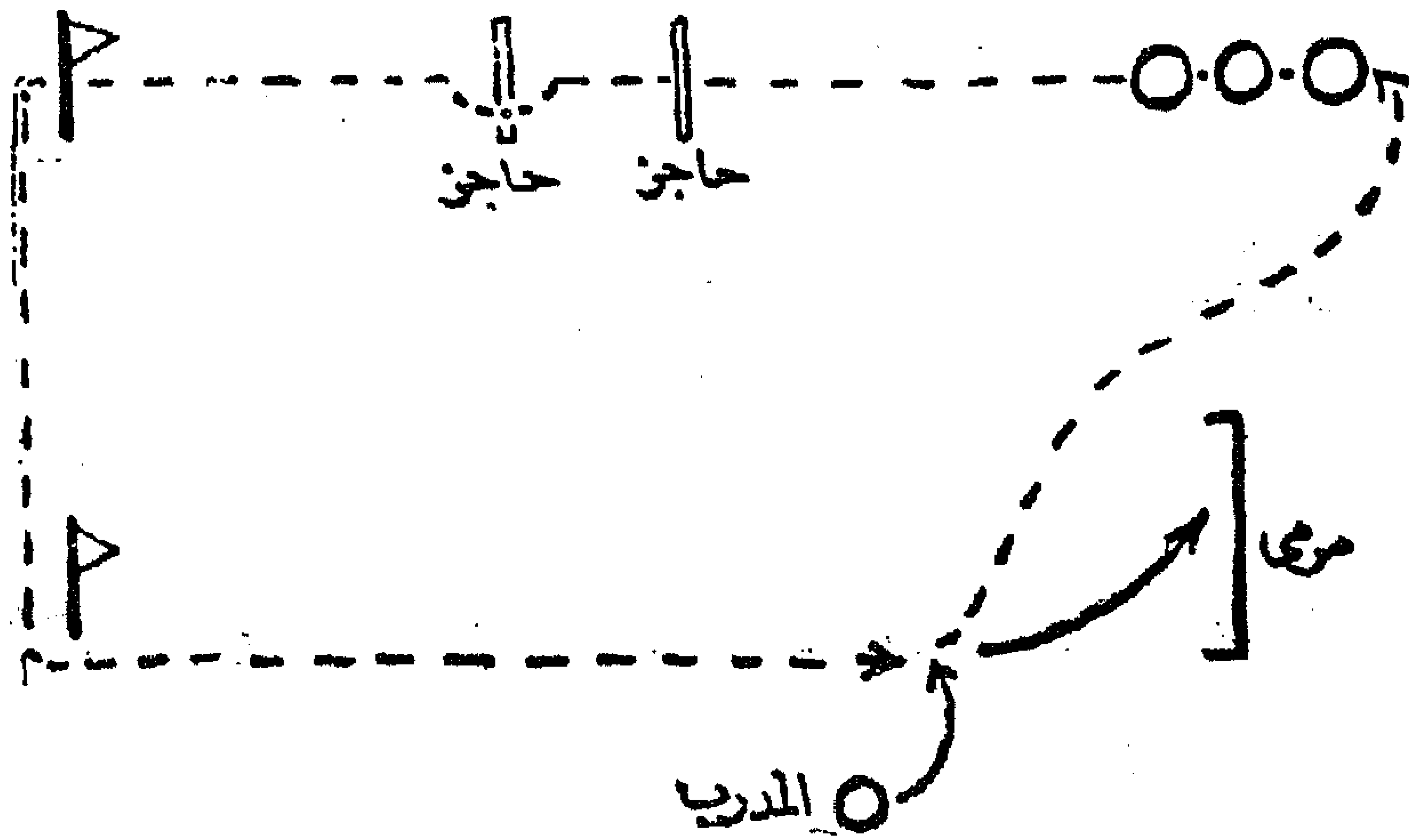
٦ ـ إذا لمس خصم الكرة وهى مع لاعب فلا يصح لهذا اللاعب التسجيل .

٧ ـ إذا اشترك لاعبان فى مسك الكرة فتجرى عملية اسقاط بينهما .

٨ ـ أى لعب خشن أو مخالفة لهذه القوانين يكون جزاؤها ضربة حرة .

١٦ ـ (شكل ٦٢) :

الملعب : ملعب كرة اليد ويقف اللاعبون فى قاطرة على خط الجانب ثم يوضع على نفس خط الجانب حاجزين على مسافات متباعدة . كما هو مبين بالرسم (شكل ٦٢) .



شكل (٦٢)

* يبدأ اللاعب رقم «١» بالجرى الخفيف حتى يصل إلى الحاجز الأول فيزحف من تحته ثم يجرى بسرعة ليثب من فوق الحاجز الثانى ثم يواصل جريه ويلف من خلف العلمين المثبتين ويتجه صوب المرمى بسرعة متوسطة ليستقبل الكرة الممرورة له من المدرب ويصوبها إلى المرمى .

* ثم يتحرك بعد ذلك ليقف خلف القطار .

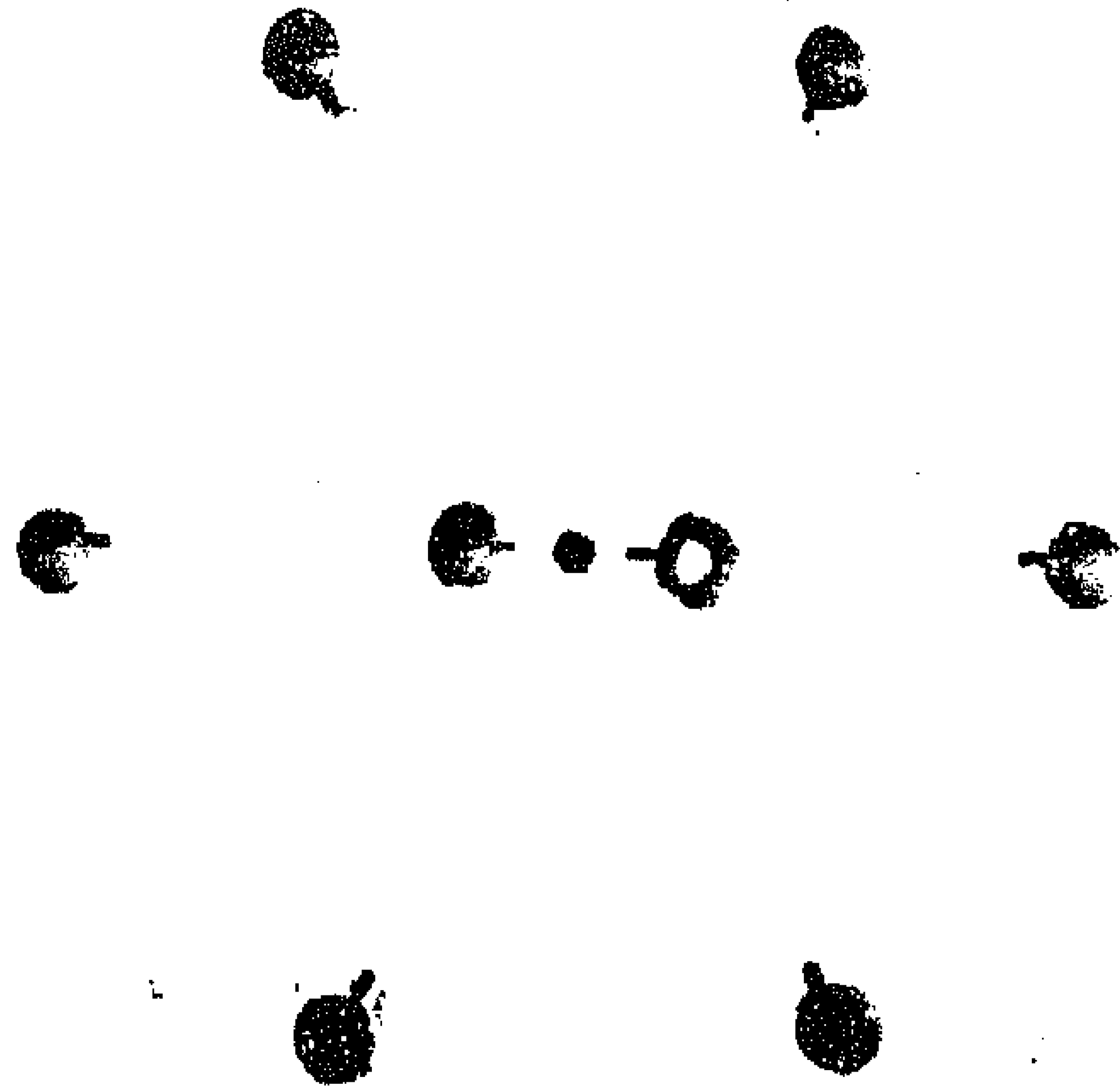
* يستعمل اللاعبون الأنواع المختلفة للتصويب فى كرة اليد .

الفصل الخامس

العاب صغيرة وتدريبات
لتنمية المهارات الأساسية للهوكى

١ ـ (شكل ٦٣) :

* يقسم اللاعبون إلى دوائر كل دائرة يقف في وسطها قائد معه كرة ويوجد كذلك في وسط الدائرة لاعب آخر كما هو مبين في الرسم (شكل ٦٣) .



شكل (٦٣)

* يمرر القائد الكرة إلى زملائه فى الدائرة بالترتيب وترد إليه ويحاول اللاعب الذى داخل الدائرة اعاقة التمريرة بمضربه فإذا أفلح فى اعاقتها يغير مع اللاعب الذى قطع تمريرته وهكذا .

* يمكن أداء اللعبة بكرتين لكى تكون أسرع .

وهذه اللعبة تكسب اللاعب المهارات الآتية :

(التمرير ـ الايقاف ـ المهاجمة)

* يمكن وقوف لاعبين مهاجمين داخل الدائرة للاعاقة ثم ثلاثة لاعبين .

٢ ــ الملعب : كملعب الكرة الطائرة ولكن الشبكة تكون على ارتفاع متر واحد فقط .

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين ، كل فريق مكون من أربع لاعبين ويحاول كل لاعب رفع الكرة من فوق الشبكة بالمضرب .

(كل لاعب له محاولة واحدة فقط) والكرة التى تمر من فوق الشبكة تحسب نقطة لصالح الفريق الذى مررها والفريق الذى يحرز أكبر عدد من النقط يفوز .

هذا التدريب لاكتساب مهارة غرف الكرة .

٣ ــ ثلاث قاطرات تقف على هيئة مثلث ، مع اللاعب رقم «١» من القاطرة (أ) كرة هوكى ويقوم هذا اللاعب بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم «١» من القاطرة (ب) ويجرى ليقف خلف مجموعته .

* ثم يمرر اللاعب «١» (ب) الكرة إلى اللاعب «١» (جـ) ويجرى ليقف خلف المجموعة (جـ) وهكذا حتى نهاية المجموعات .

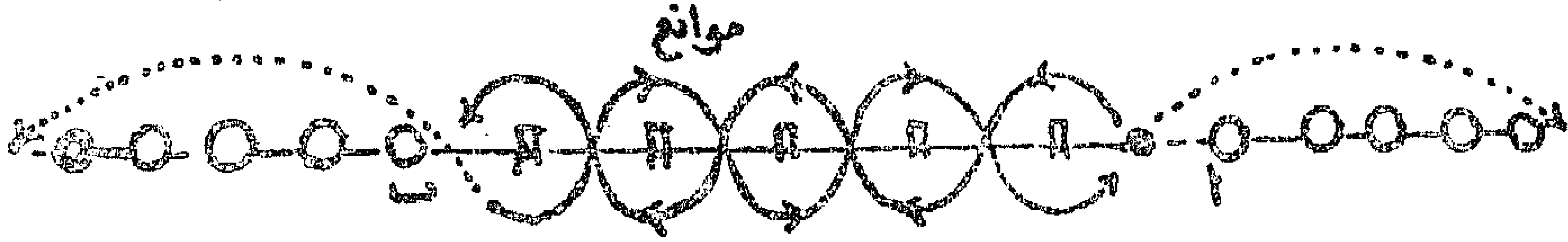
* يمكن للاعب رقم «١» (أ) بعد تمريره الكرة أن يجرى ليقف خلف المجموعة (جـ) واللاعب «١» (ب) يمرر الكرة ويجرى ليقف خلف المجموعة (أ) واللاعب «١» (جـ) يمرر الكرة ويجرى ليقف خلف المجموعة (ب) وهكذا .

* يمكن للاعب رقم «١» (أ) أن يمرر الكرة ويجرى ليلف المثلث كله عكس عقرب الساعة ليقف خلف مجموعته وهكذا ثم يمكن أن يلف مع عقرب الساعة .

٤ - (شكل ٦٤) :

يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة تقف أمام زميلتها على هيئة قاطرة وبينهما بعض الموانع كالقوائم أو صولجات أو كرات طبية كما هو مبين بالرسم .

ويبدأ اللاعب رقم «١» من المجموعة (أ) بالجرى بالكرة والمحاورة بها من بين الموانع ثم دفع الكرة عقب الانتهاء من آخر مانع إلى اللاعب رقم «١» من المجموعة (ب) .



شكل (٦٣)

* يمكن للاعب الذى يتحرك جانبا لملاقاة الكرة أن يرجعها جانبا فريقين أو ثلاث فرق كل فريق مكون من مجموعتين .

هذا التمرين الغرض منه التدريب على (المحاورة بالكرة - التمرير - الايقاف) .

٥ - هوكى الأرقام :

يقسم اللاعبون إلى قسمين متساويين ويقفان فى صفين مواجهين على جانبى الملعب عند الوسط .

تعطى أرقام مسلسلة لكل أفراد القسمين أى أن اللاعب يأخذ نفس رقم زميله المواجه له ويوضع قائمان فى كل من نهايتى الملعب لتحديد الهدف وخلف كل هدف يوضع عدد من عصى الهوكى - وتوضع كرة هوكى فى منتصف

الملعب ويعين لكل فريق نصف ملعب خاص به .

* يبدأ اللعب بأن ينادى المدرب رقما فيجرى صاحباه كل نحو هدفه ليأخذ العصا ويعود إلى الكرة محاولا دحرجتها واصابة مرمى الخصم وذلك بتصويبها نحو الهدف ، ويجب مراعاة عدم رفع العصا أعلى من الوسط وعدم لمس الكرة بالقدم .

وتستمر اللعبة لفترة من الزمن قدرها «١٥» دقيقة مثلا ، ويفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من الأهداف .

٦ - هوكى العشرة تمريرات :

* هذه لعبة هوكى صغيرة للتمريرات العشرة وهى تعطى لتقوية مهارة الاحتفاظ بالكرة ويقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق مميز عن الآخر وكل لاعب معه عصا هوكى .

* وتبدأ المباراة بضربة البداية وبعدها يحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة والاستيلاء عليها وتمريرها لأعضاء فريقه .

اللاعب الأول الذى يحصل على الكرة ويمررها إلى زميل له فينادى هذا الزميل (واحد) ثم يمررها إلى زميل ثالث وينادى هذا (اثنين) وهكذا محاولا عد عشر تمريرات متتابعة .

* الفريق الآخر يحاول قطع التمريرات وأخذ الأماكن التى تتجه إليها الكرة يحصلوا عليها وعندئذ يمررونها فيما بينهم عشرة تمريرات بدون أن تقطع .

والفريق الذى يستطيع أن يكمل عشرة تمريرات متتابعة تحسب له نقطة وهكذا.

٧ - سباق تتابع بين الدوائر فى سرعة التمرير :

يقسم اللاعبون إلى ثلاث دوائر وفى مركز كل دائرة لاعب معه كرة .

* يقوم هذا اللاعب بتمرير الكرة إلى أفراد الدائرة .

* عند اعطاء اشارة البدء يحسب لاعب المركز عدد التمريرات التى ترد إليه ويظل التمرير لمدة «٥» دقائق ثم يعطى المدرب اشارة ايقاف اللعب .

ويحدد الدائرة الفائزة وهى التى أدت عددا أكبر من التمريرات .

* يمكن أداء هذا التمرين من الحركة مع اتجاه عقرب الساعة وعكس ذلك .

٨ - يقسم اللاعبون إلى مجموعات متساوية ومع كل لاعب عصا وأمام كل مجموعة وعلى أبعاد متساوية يوضع قوائم ، حوالى ٥ قوائم أمام كل مجموعة أى كل مسافة ٥ أمتار يوضع قائم وكذلك أمام كل مجموعة كرة هوكى .

* يجرى سباق تتابع للمحاورة بكرة بين القوائم فى حركة زجزاج والعودة كذلك ثم تمرير الكرة إلى اللاعب الذى يليه وهكذا حتى تنتهى المجموعة .

والمجموعة الأسرع تعتبر فائزة (تعلم مهارة المحاورة بالكرة) .

٩ - هوكى التغيير :

الملعب : ملعب هوكى أو أى ملعب ، يوضع فى منتصف خطى النهاية به هدفان طول كل منهما « ٦ أقدام » محددة بكراسى أو قوائم .

اللاعبون : فريقان من (٨ ـ ١٢) لاعب لكل فريق . ويقف الفريق أزواجا خلف خط نهاية نصف ملعبه .

الأدوات اللازمة : عدد «٤٤» عصا هوكى وكرة هوكى .

طريقة اللعب : توضع الكرة والعصى على خط المنتصف ويقف الفريقان كما أشرنا سابقا أزواجا خلف خطى النهاية وعند اعطاء اشارة البدء يجرى الزوج الأول من كل فريق تجاه نصف الملعب ليأخذ كل لاعب عصا ويحاول كل فريق رفع الكرة وتمريرها فيما بينهما لاصابة هدف الفريق الآخر .

* عندما يعطى الحكم اشارة التغيير يترك اللاعبون العصى والكرة فى نفس المكان الموجودين به ويعودون بسرعة ليقفوا خلف خط النهاية كل زوج خلف فريقه .

* فى نفس الوقت يجرى داخل الملعب الزوج الذى عليه الدور من كل فريق ليمسك كل لاعب العصى ويبدأ فى تكملة اللعب بدون انتظار اشارة لذلك .

* إذا أعطى الحكم كلمة تبديل وكانت الكرة فى طريقها للهدف وحدثت اصابة قبل وصول الزوج المدافع الجديد لمحاولة منع الاصابة فإن الاصابة تحتسب .

* ثم بعد تسجيل كل اصابة ـ يبدأ اللعب من نصف الملعب بضربة

بداية وعندما يتم اللاعبون دورهم مرة أو مرتين تبدل الأرض .

* والفريق الحائز على أكبر عدد من النقط يفوز .

قانـون اللعبـة :

١ ـ اللعب الخطر ممنوع وعقـوبة هذا ضربة حرة من مكان حدوث الخطأ .

٢ ـ عند اعطاء اشارة التبديل يترك كل لاعب عصاه بسرعة فى مكان تواجده ويجرى خارجا من الملعب .

٣ ـ ضرب الكرة بالقدم ممنوع . وعقوبة ذلك ضربة حرة غير مباشرة .

٤ ـ ممنوع تدخل اللاعبين المنتظرين خلف خطى النهاية فى اللعب .

١٠ ـ سداسيات الهوكى :

الملعب : ملعب هوكى عادى .

اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من « ٦ لاعبين ».

زمن المباراة : يقسم زمن المباراة على فترتين كل فترة « ٦ ذقائق » بينهما فترة راحة دقيقة واحدة ويمكن اطالة زمن المباراة النهائية وكل فترة منها « ١٠ دقائق » وفترة الراحة « ٣ دقائق » .

* لا يسمح باعطاء ضربة جزاء مهما كانت الظروف .

* قانون التسلل : يحتسب اللاعب المهاجم متسللا إذا لم يكن بينه وبين المرمى لاعبين على الأقل بدلا من ثلاث .

* الفريق الفائز هو الذى يحصل على أكبر عدد من النقط ، أما إذا تساوى الفريقان فإن الفائز هو :

أ ـ الحائز على أكبر عدد من الضربات الركنية القصيرة ، وإذا تساوى .

ب ـ يفوز الفريق الذى يحصل على أكبر عدد من الضربات الركنية ، وإذا تساوى .

جـ ـ يفوز الفريق الذى لا تكون الكرة فى نصف ملعبه عند اطلاق صفارة الحكم معلنة انتهاء المباراة .

١١ ــ تجرى مباراة بين فريقين بملعب تنس يتكون كل منهما من لاعبين أو أكثر .

* يحاول كل فريق رفع الكرة من فوق الشبكة إلى نصف ملعب الفريق الآخر .

* تحتسب نقطة لصالح الفريق الذى ينجح فى ذلك .

١٢ ــ لاعبان المسافة بينهما من « ٢٥ ـ ٣٠ م » يوضع فى منتصف المسافة قائمان والمسافة بينهما متر واحد ويقوم كل منهما بضرب الكرة ومحاولة تمريرها من بين القائمين .

* يمكن عمل مباراة فى هذا التمرين واحتساب نقطة لكل لاعب ينجح فى تمرير الكرة من بين القائمين بشرط ضربها من مكان ايقافها مباشرة .

١٣ ــ اللاعبون : مجموعتان من اللاعبين على شكل قاطرتين متقابلتين المسافة بينهما « ٢٠ م » كل قاطرة مكونة من « ٤ لاعبين » .

* يقوم « رقم ١ » من القاطرة (أ) بالجرى بالكرة حتى يصل إلى اللاعب « رقم ١ » من القاطرة (ب) فيسلمه الكرة ويقوم « رقم ١ » من القاطرة (ب) بالجرى بالكرة كذلك حتى يصل إلى اللاعب (ب) من القاطرة (أ) وهكذا .

* بعد أن ينتهى اللاعب من الجرى بالكرة وتسليمها لزميله فى القاطرة المقابلة يجرى ليقف خلف القاطرة الأخرى .

* يمكن أن يجرى نفس التدريب ولكن عند سماع اشارة المدرب يقف اللاعب فى مكانه .

* يمكن عمل منافسة للجرى بالكرة وهى أن تقف كل مجموعة على هيئة قطارين مواجهين ويتكون اللاعبين من كذا مجموعة وتجرى بينهما سباق فى الجرى بالكرة .

١٤ — تثبت أعلام فى الأرض بين كل علم وآخر حوالى متر ثم يقف اللاعبون على هيئة قطار على بعد « ٤ أمتار » من أول علم ومع اللاعب « رقم ١ » كرة هوكى ومع كل لاعب من باقى القاطرة عصا وعند اعطاء الاشارة يجرى اللاعب « رقم ١ » بالكرة بين الأعلام حتى يصل إلى آخر علم ويعود مرة أخرى ليسلم الكرة للذى يليه ويجرى ليقف خلف القاطرة وهكذا .

١٥ — دائرة تتكون من « ٦ لاعبين » ويقف لاعب مهاجم فى وسط الدائرة .

* يحاول المهاجم اعاقة التمريرات التى تجرى بين لاعبى الدائرة .

* تكون المسافة بين أفراد الدائرة كبيرة أولا ثم تقلل تدريجيا لسرعة ايقاف الكرة وتمريرها .

١٦ — لاعبان مع أحدهما الكرة يقوم بتمرير الكرة إلى جانب الزميل الأمامى الذى يتحرك جانبا بسرعة ويرجع التمريرة ثانية إلى زميله وهكذا يمررها

اللاعب إلى الجـانب الآخر للزميل الذى يتحرك جانبا لملاقاة الكرة وارجاعها ثانية .

* يمكن للاعب الذى يتحرك جانبا لملاقاة الكرة أن يرجعها جانبا أيضا حتى يتحرك زميله من مكانه ليلاقى الكرة ويرجعها جانبية كذلك وهكذا .

* يمكن أداء هذا التدريب ولكن باستخدام كرتان .

الفصل السادس

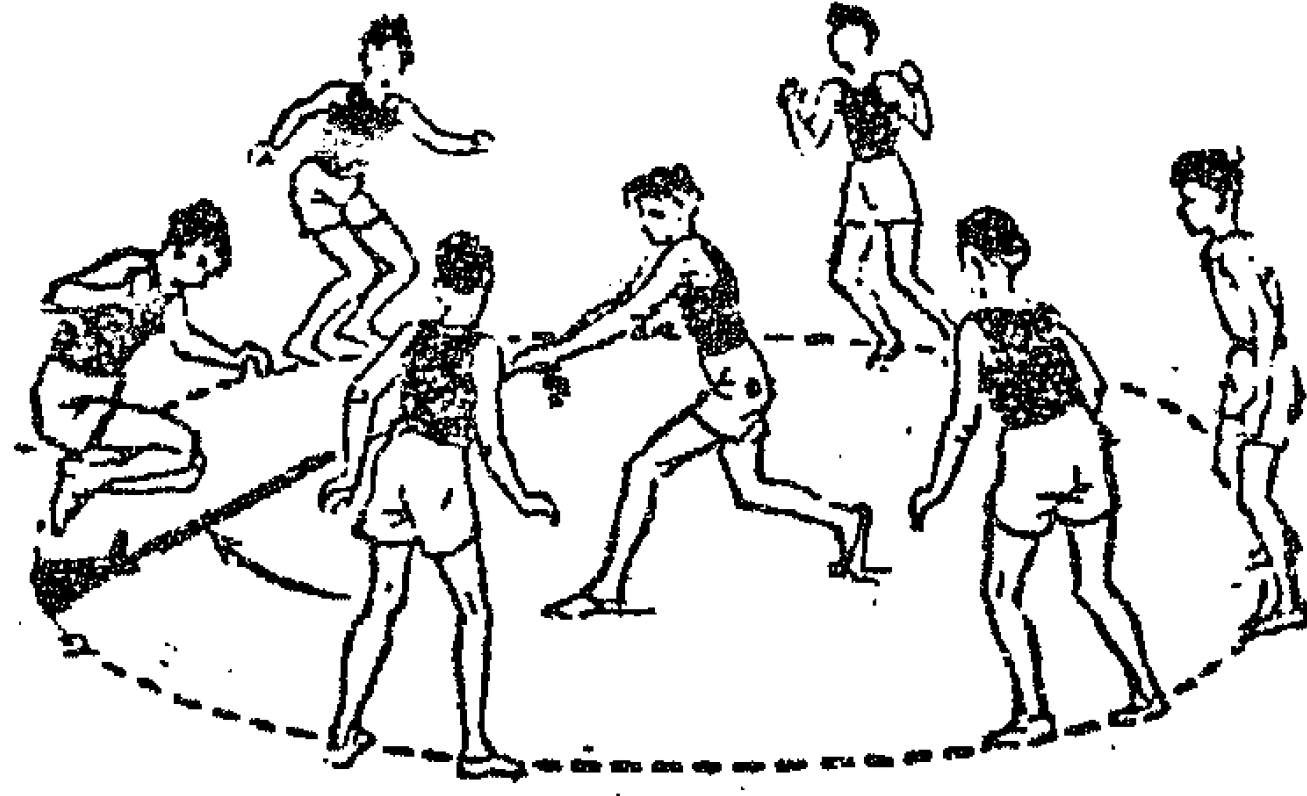
مسابقات القدرة الحركية

(اللياقة البدنية)

١ـ (شكل ٦٥) :

* يقسم اللاعبون إلى مجموعات تقف على شكل دوائر .

يقف لاعب داخل كل دائرة يمسك حبل كحبل الوثب به ثقل من الطرف الآخر (كيس رمل ـ كرة يد) يكون طول الحبل المعلق فى طرفه الثقل أكبر قليلا من نصف قطر الدائرة :



شكل (٦٥)

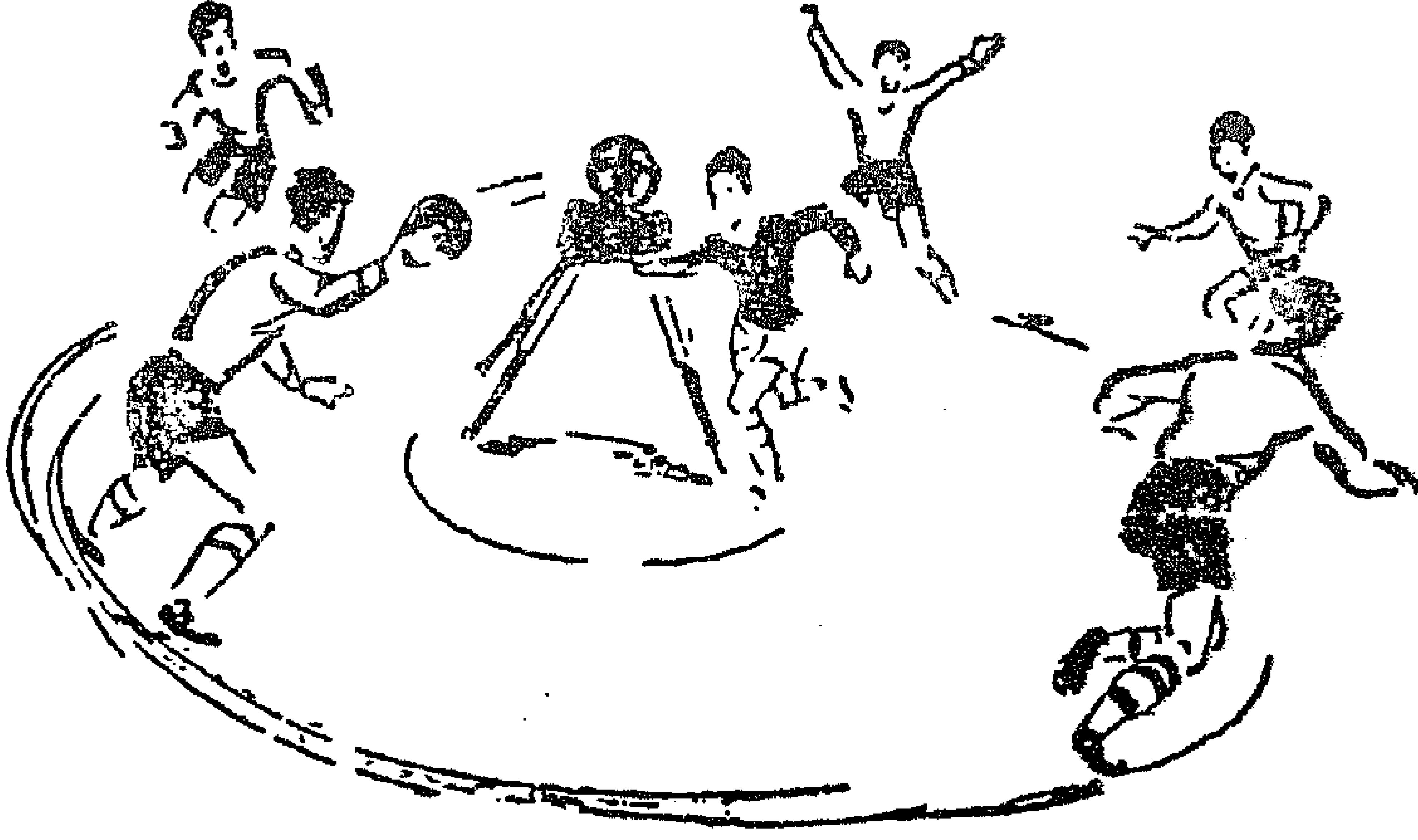
* عند سماع الاشارة يدير لاعب الوسط الحبل بحيث يلمس الثقل الموجود فى نهاية الحبل الأرض تحت أقدام لاعبى الدائرة .

* يقوم لاعبو الدائرة بالوثب عاليا لمحاولة تفادى لمس الحبل أو الثقل كما هو مبين فى الرسم (شكل ٦٥) .

* اللاعب الذى يلمس الثقل رجليه يخرج خارج الدائرة وهكذا .

٢ـ (شكل ٦٦) :

يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تعمل دائرة .



شكل (٦٦)

* يوضع في وسط الدائرة مهر أو صندوق أو حامل ذى « ٣ أرجل » كما هو مبين بالرسم ويقف حارس للكرة في وسط الدائرة .

* يبدأ اللعب بمحاولة أفراد الدائرة اصابة الكرة الموضوعة على المهر فى وسط الدائرة بكرة أخرى مع السماح لهم بتمرير الكرة فيما بينهم .

* يحاول حارس الكرة الموجود فى وسط الدائرة حماية الكرة من السقوط من فوق المهر .

* إذا أفلح أحد اللاعبين فى اسقاط الكرة يمكن أن يبدل مكانه مع الحارس وهكذا .

* يمكن وضع صولجانات ويحاول لاعب الدائرة اسقاطها ويحاول الحارس منع ذلك .

* يمكن تثبيت طوق فى وسط الدائرة ويقف بجواره حارس ويحاول لاعبو الدائرة تمرير الكرة من الطوق .

٤ ـ ملعب كرة طائرة : بدل شبكة الكرة الطائرة يمـد حبـل فى عـلو « ٢ م » ـ يرسم خطان كخطى الهجوم يقسم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين فى العدد .

* يحاول لاعبى كل مجموعة قذف الكرة الطبية من خلف خط الهجوم لتمر من فوق الحبل لنصف الملعب الآخر ولكل مجموعة الحق فى تبادل تمرير الكرة تمريرتين تقذف بعدها إلى نصف الملعب الآخر .

* إذا لمست الكرة الأرض أو لم تمر من فوق الحبل تحتسب نقطة ضد الفريق المتسبب .



شكل (٦٧)

٤ ـ (شكل ٦٧) .

يقسم اللاعبون إلى جماعات على هيئة صفوف بحيث يواجه كل لاعب زميل ـ ثم يضع كل لاعب يديه على صدره ويحجل ويحاول كتف زميله حتى يفقد توازنه ويلمس الأرض بقدمه المرفوعة .

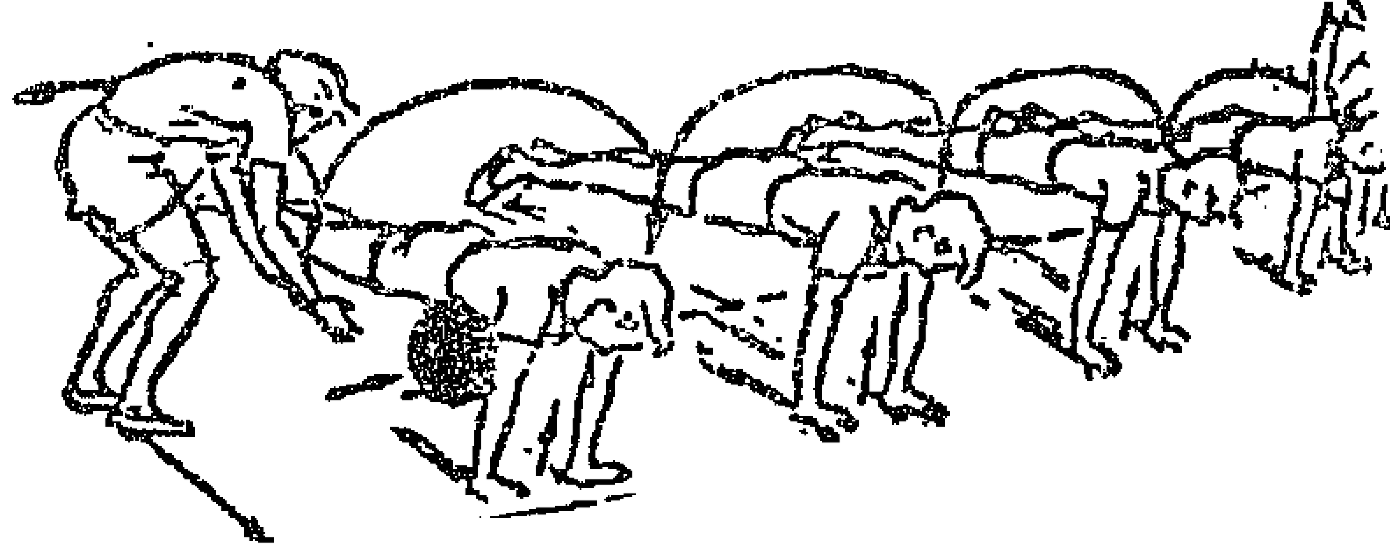
* يراعى عند تكرار اللعبة تغيير القدم المرفوعة .

* يمكن أداء اللعبة بمحاولة كل لاعب دفع زميله بالكتف لاجباره على عبور خط معين .

* كما يمكن أداء اللعبة بمنافسة لاعبين ضد لاعب واحد .

٤ـ(شكل ٦٨) :

* يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تنبطح على الوجه بينما يقف اللاعب الأول والأخير من كل مجموعة .



شكل (٦٨)

* مع اللاعب الأول من كل مجموعة كرة طبية أو كرة قدم وعند اعطاء اشارة (هب) مثلا يرفع جميع اللاعبين أجسامهم عن الأرض فى وضع انبطاح مائل ويكونون ما يشبه الممر .

* يدحرج اللاعب الأول الكرة من تحت أجسام زملائه فى المجموعة لتصل إلى زميله اللاعب الأخير .

* بعد استلام آخر لاعب الكرة ينبطح اللاعبين على الأرض ثانية .

* يحمل اللاعب الأخير الكرة ويجرى بها من خارج المجموعة المنبطحة وفى هذه الأثناء يقوم آخر لاعب ويقف ويستعد لاستقبال الكرة من تحت أجسام زملائه .

* ثم يصبح اللاعب الحامل للكرة اللاعب الأول ويقوم باعطاء الاشارة ويمرر الكرة وهكذا تكرر اللعبة للعودة لوضع اللاعبين فى الترتيب الذى بدأت به المجموعة .

* المجموعة التى تعود لوضعها أولا تعتبر فائزة

* يمكن التغيير فى هذه اللعبة بأن يجرى اللاعب الأخير والكرة بين قدميه حتى يصل لأول القاطرة أو يقوم بتنطيطها .

* يمكن للاعب الذى يحمل الكرة أن يثب من فوق زملائه المنبطحين ليصل لأول القاطرة .

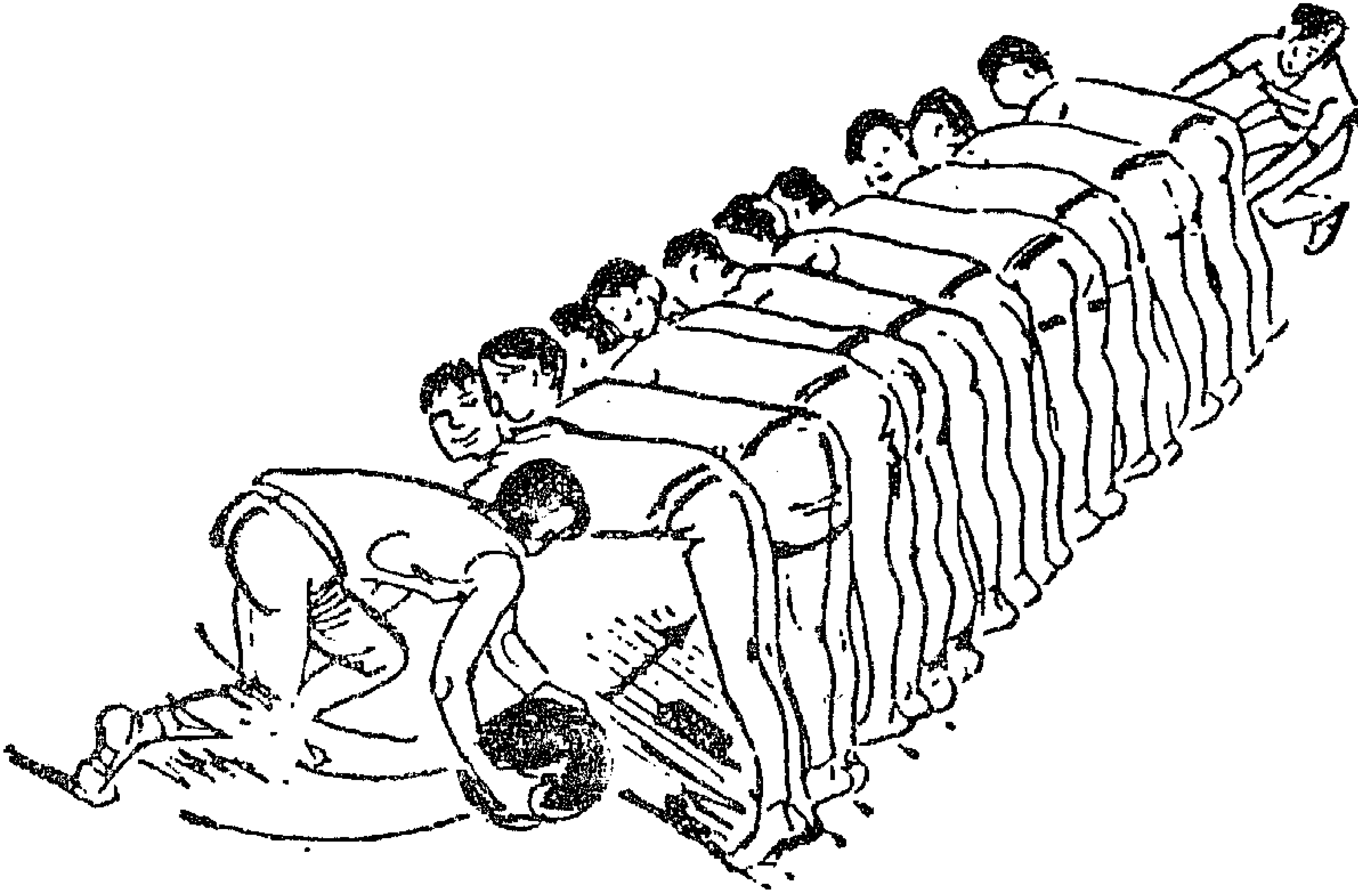
* يمكن للمجموعات أن تتخذ وضع الانبطاح المائل المعكوس أثناء أداء اللعبة .

مع مراعاة وجود مسافة مناسبة بين كل لاعب وزميله .

٦ — يمكن التنويع بدلا من انبطاح المجموعة على الأرض تجلس طولا بالتبادل وعند الاشارة لعمل ممر للكرة يقوم اللاعبون بالرقود على ظهر ورفع القدمين عاليا وكل لاعب يضع أسفل قدميه ملاصقين لأسفل قدمين زميله وهكذا تجرى اللعبة كما فى (شكل ٦٩)



شكل (٦٩)

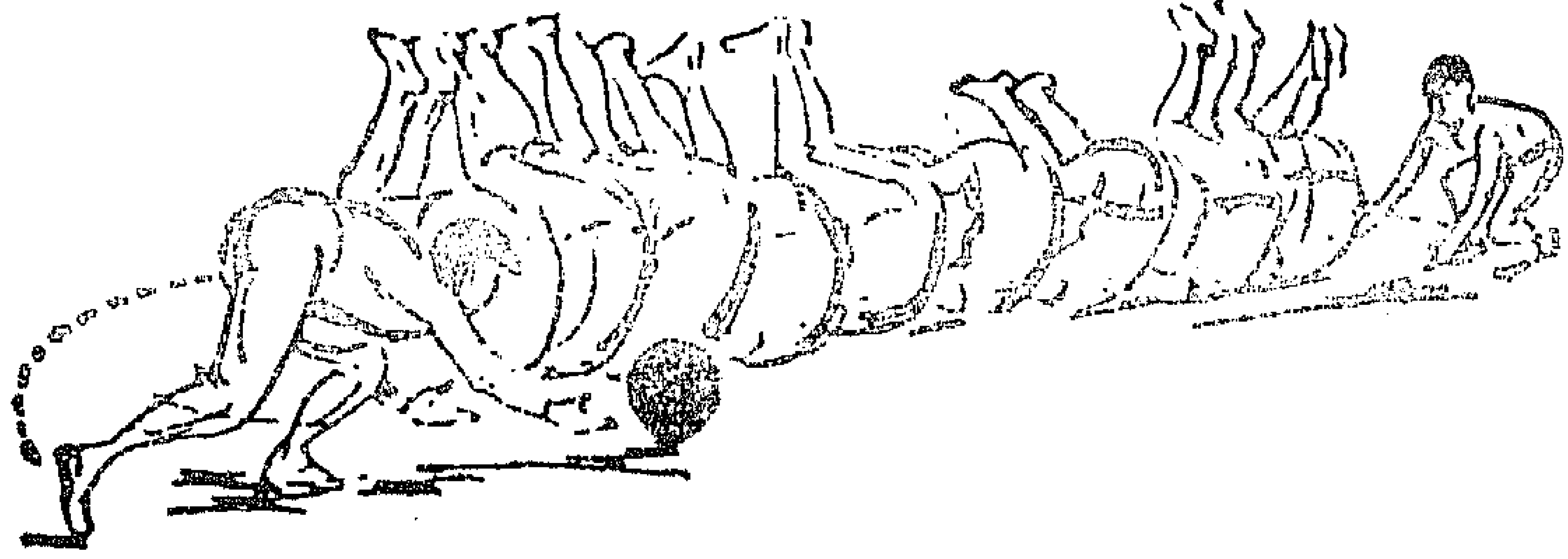


شكل (٧٠)

٧ ـ شكل (٧٠) يقسم اللاعبون إلى مجموعات من ١٠ ـ ١٢ لاعب يعملون انبطاح مائل ولاعبان احدهما معه كرة طبية يقف فى جانب من المجموعة والآخر فى الجانب الثانى .

عند اعطاء الاشارة من اللاعب الممسك بالكرة يرتفع اللاعبون العشرة معا بحيث يكونون ممر يمرر منه اللاعب الكرة إلى زميله الموجود من الناحية الأخرى ليأخذها هذا الزميل ويجرى بها فى اتجاه عكسى عقرب الساعة واللاعب الذى رمى الكرة يقف فى أول الصف مع المجموعة ويصبح اللاعب الذى جرى بالكرة هو اللاعب الذى سيمررها واللاعب الأخير فى المجموعة هو الذى سيستقبل الكرة ويجرى بها وهكذا كما هو واضح بالرسم .

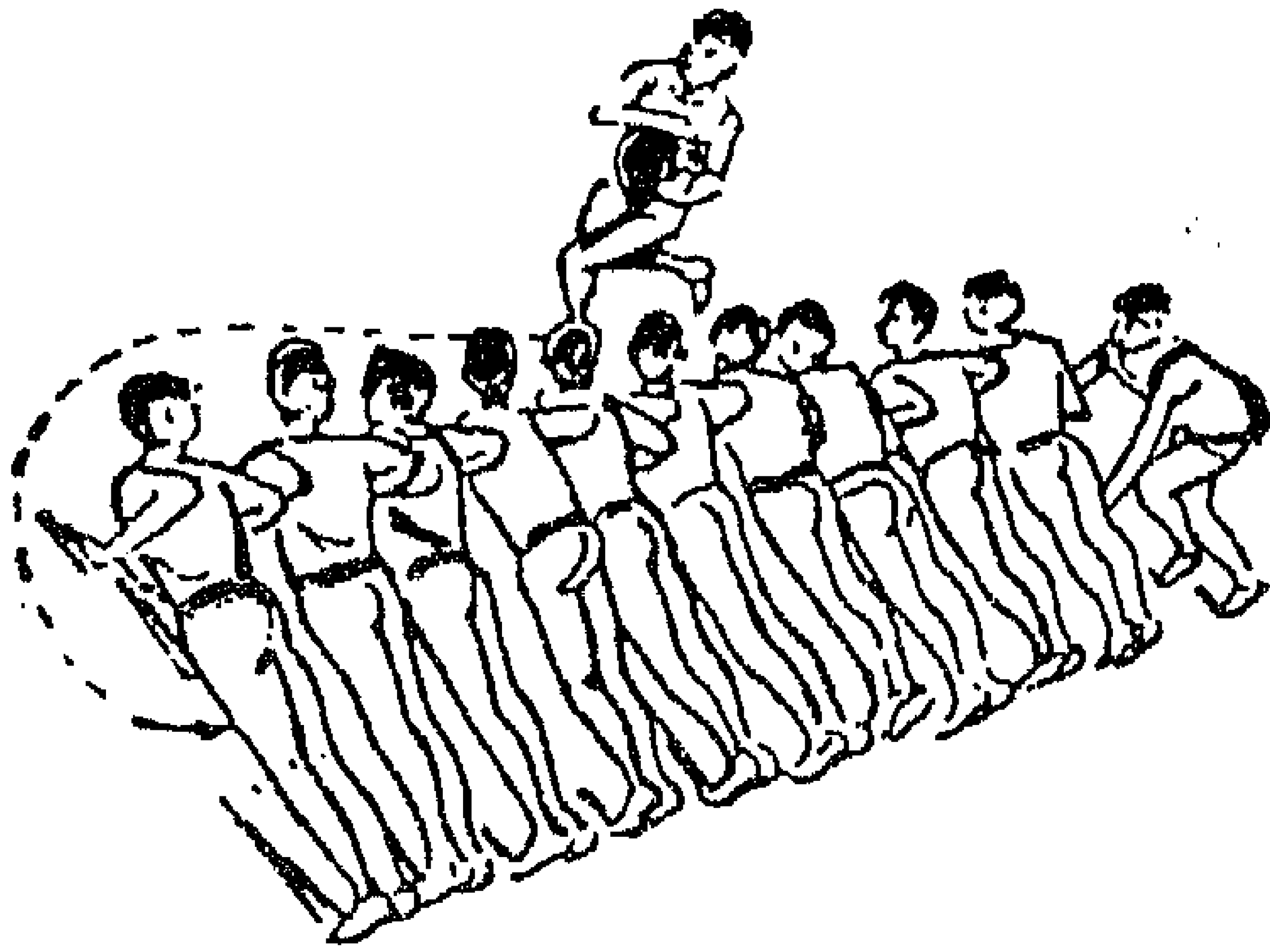
٨ ـ يمكن تغيير اللعب بأن المجموعة نفسها السابقة بدلا من الانبطاح المائل تعمل رقود على الأرض ويقف اللاعبان كل فى ناحية من المجموعة وأحدهما معه الكرة وعند إعطاء الإشارة تقوم المجموعة الراقدة على الأرض برفع



شكل (٧١)

الرجلين والمقعدة لأعلى ليمرر اللاعب الكرة الطبية إلى زميله الموجود فى الناحية الأخرى كما هو مبين بالرسم (رقم ٧١) ثم عند استخدام الزميل للكرة يجرى بها ليقف على رأس المجموعة فى حين يرقد الزميل الذى مرر الكرة مع زملائه ويقف آخر لاعب فى المجموعة ليستقبل الكرة وهكذا .

٦ = يمكن لنفس المجموعة عمل انبطاح مائل والأزرع منثنيه ويقف لاعبان كل فى ناحية كما هو (بشكل ٧٢) ومع احدهما الكرة وعند الاشارة تقوم المجموعة المنبطحة بفرد الزراعين وعمل مر تحتها يمرر اللاعب منه الكرة إلى زميله فى آخر المجموعة وعند استلامه للكرة الممررة من تحت زملائه يجرى بهـا



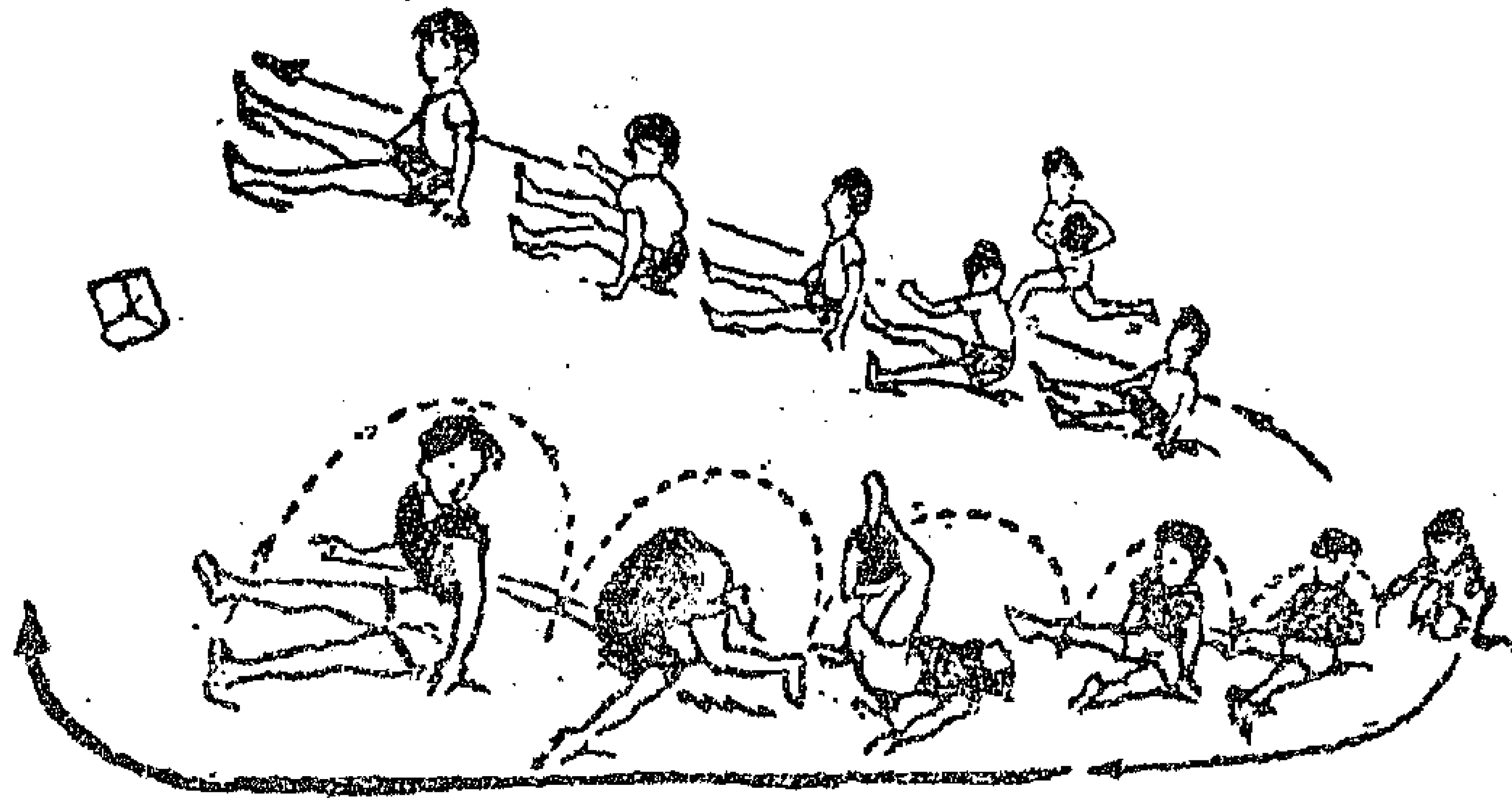
شكل (٧٢)

فى اتجاه عكس عقرب الساعة فى حين ينبطح زميله فى مكانه ويقف هو ممسكا الكرة عند أول المجموعة ويقوم آخر زميل فى المجموعة ليستعد لمسك الكرة وهكذا يجرى التمرين .

٩ ــ (شكل ٧٣) :

يقسم اللاعبون إلى مجموعات وتقوم كل مجموعة بالجلوس الطويل فتحا على هيئة قطارات .

* يوضع أمام اللاعب الأول من كل قاطرة كرة قدم أو كرة طبية بين القدمين .



شكل (٧٣)

* عند سماع الاشارة يحاول اللاعب مسك الكرة بقدميه ورفعها بالقدمين عاليا خلفا وذلك بالرقود على الظهر ومحاولة تسليم الكرة لقدمى الزميل الخلفى الذى يستلمها بنفس الطريقة ويسلمها للزميل الذى يلى ذلك وهكذا .

* عندما تصل الكرة إلى اللاعب الأخير يقوم بالجرى بها لأول المجموعة ويبدأ اللعب من جديد كما هو مبين فى الرسم (شكل ٧٣) والمجموعة الفائزة هى التى تعود إلى ترتيبها الأصلى قبل المجموعات الأخرى .

* لتصعيب اللعبة يمكن لآخر لاعب أن يجرى بالكرة فى حركة زجزاج من بين زملائه فى الصف الذين يثنون الركبتين أثناء جريه حتى أول المجموعة ثم تمد الركب ثانية عند وصوله لأول المجموعة .

* إذا كانت أرض الملعب لا تسمح للاعبين بالرقود عليها بسبب كثرة الغبار مثلا أو المطر تجرى اللعبة من الوقوف باتباع الآتى :

أ ـ تقف القاطرات فتحا الذراعان عاليا ـ الكرة مع اللاعب الأول من كل قاطرة .

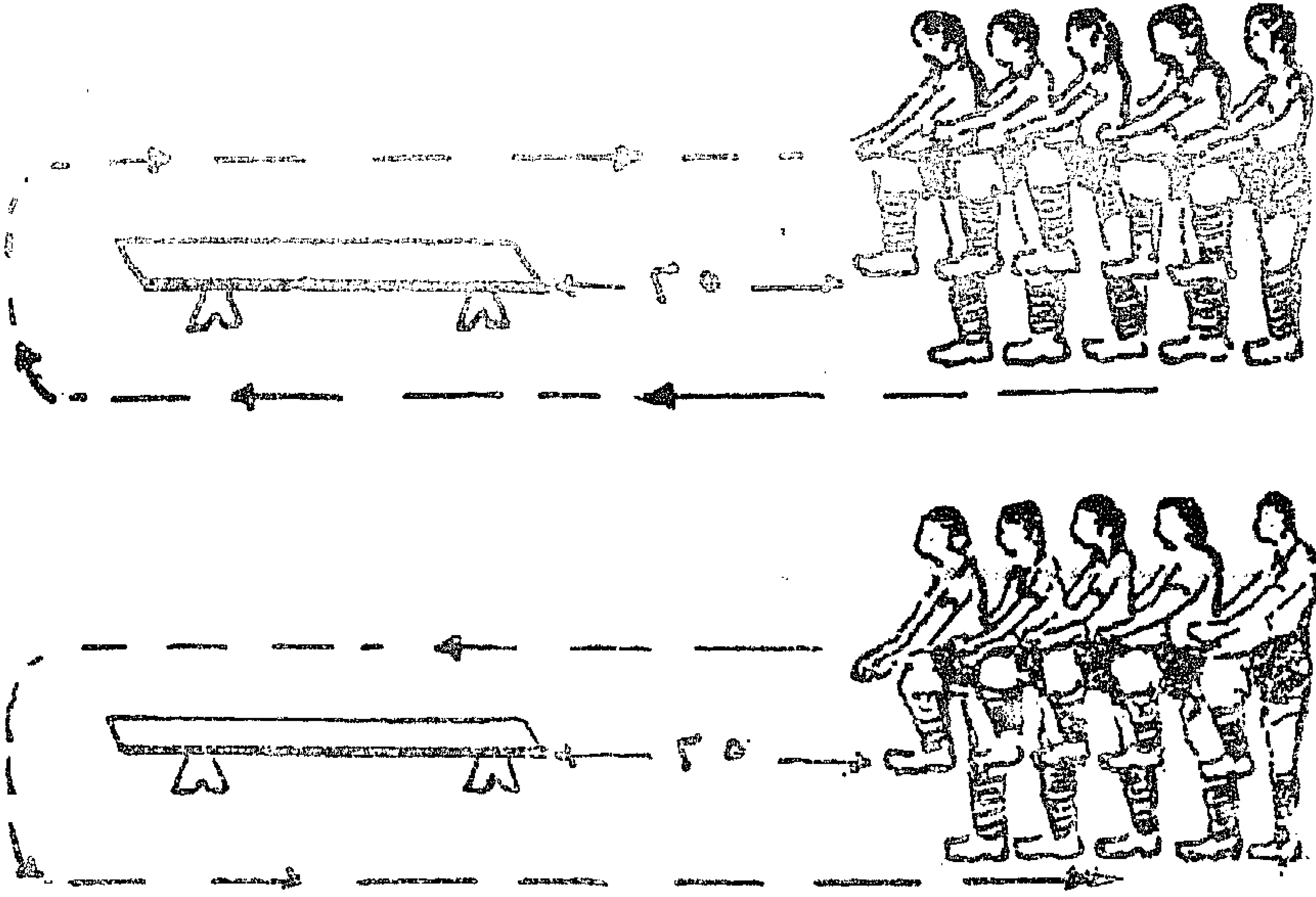
ب ـ عند الاشارة يقوم اللاعبين بتمرير الكرة من فوق الرأس وأخرى من بين الساقين .

جـ ـ بعد الانتهاء من هذه اللعبة يمكن أن تمرر الكرة بالتبادل مرة من فوق الرأس وأخرى من بين الساقين .

د ـ يمكن تمرير الكرة للقاطرة كلها من بين الساقين وآخر لاعب فى القاطرة يجرى بالكرة لأول القاطرة وتبدأ نفس اللعبة وهكذا .

١٠ ـ (شكل ٧٤) :

مقعدان سويديان وأمام كل مقعد مجموعة تقف على شكل قاطرة كل لاعب يمسك وسط الزميل الذى أمامه .



شكل (٧٤)

* تحاول كل قاطرة أن تحجل معا وتلف حول المقعد السويدى، وهم متماسكين كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٤) .

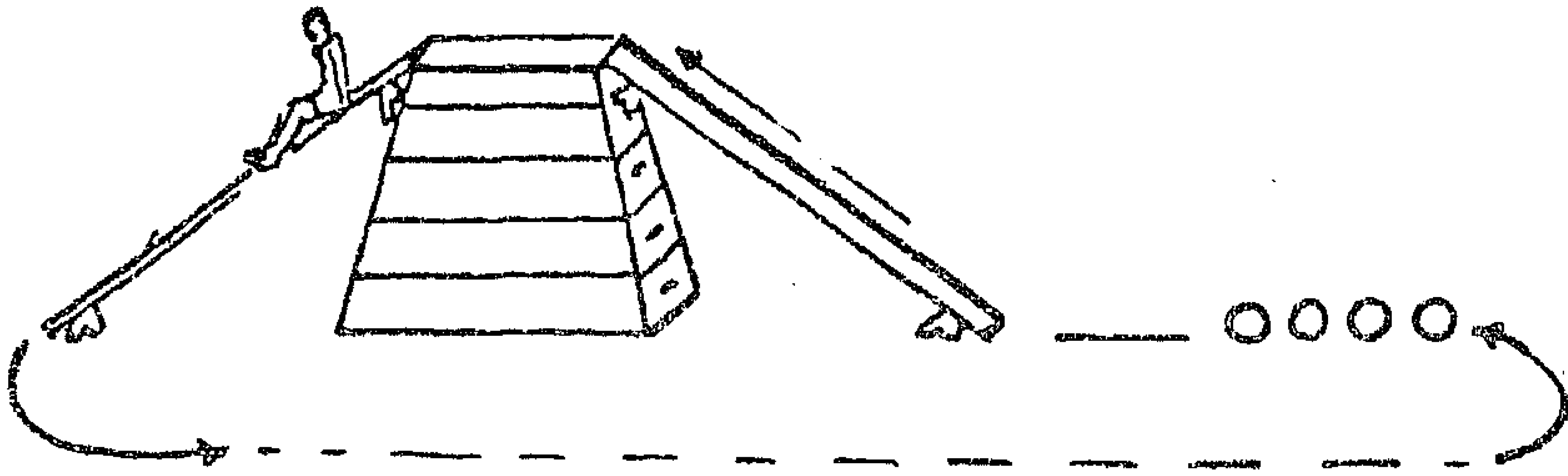
١١ ـ (شكل ٧٥) .

* يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ، أمام كل مجموعة مقعدان سويدان مرفوعان على صندوق وثب كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٥) .

* يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بالجرى ثم الطلوع من فوق المقعد الذى أمام مجموعته والنزول على المقعد الآخر بالزحلقة ثم يعود بالجرى ليقف خلف مجموعته وهكذا .

* لتصعيب هذه المسابقة يحمل « رقم ١ » من كل مجموعة عدد « ٢ كرة طبية » ويجرى بهما من فوق المقعد الأول وينزلق من على المقعد الثانى وهو

حامل الكرتين ثم يجرى ليسلم الكرتين إلى اللاعب الذى يليه ويعود ليقف خلف مجموعته وهكذا تجرى المنافسة بين المجموعتين .

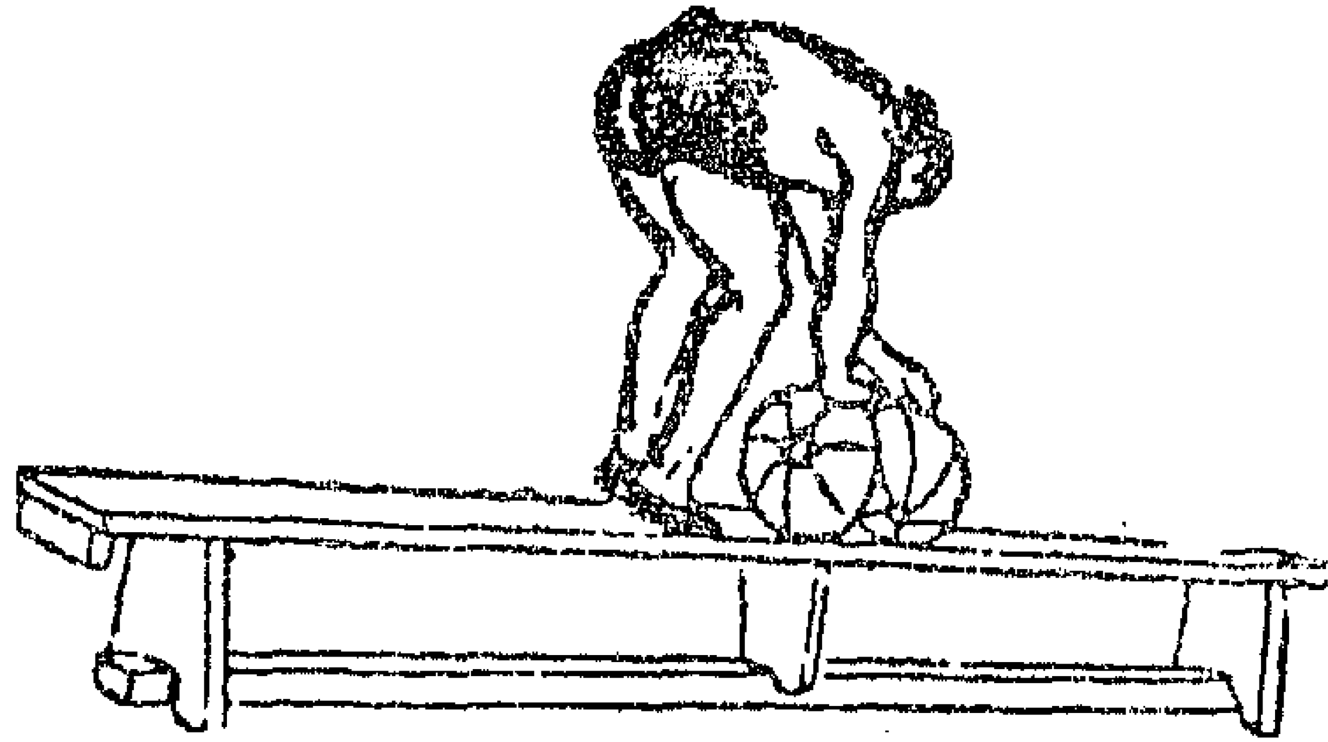


شكل (٧٥)

١٢ ـ (شكل ٧٦) :

* مجموعتان كل مجموعة أمامها مقعد سويدى على بعد « ٢٠ م » .

* « رقم ١ » من كل مجموعة معه كرة طبية واحدة .



شكل (٧٦)

* عند اعطاء الاشارة يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بدحرجة الكرة الطبية حتى يصل إلى المقعد ويلف حوله ويعود بنفس الطريقة ليسلم الكرة للذى يليه ويقف هو فى آخر المجموعة وهكذا تجرى اللعبة .

* لتصعيب اللعبة يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بحمل الكرة والجرى بها حتى آخر المقعد السويدى وعند العودة يمشى من فوق المقعد حاملا الكرة ويعود ليسلم الكرة إلى زميله الذى يليه وهكذا .

* لتصعيبها أكثر يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بحمل « عدد ٢ » كرة طبية والجرى بهما وعند وصوله إلى المقعد السويدى يمشى من فوقه وهو حامل الكرتين حتى نهايته ثم ينزل من على المقعد ويجرى ليسلم الكرتين إلى زميله .

* يمكن أن يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بدحرجة الكرتين الطبيتين على الأرض حتى يصل إلى المقعد فيضعها على المقعد كذلك ويدحرجهما كما هو مبين بالرسم حتى يصل إلى نهاية المقعد فيحملهما ويعود بهما وهو يمشى على المقعد .ثم ينزل من على المقعد ليجرى بالكرتين ويسلمهما لزميله الذى يليه وهكذا تجرى المسابقة .

* لتصعيب اللعبة أكثر تقلب المقاعد السويدية وعند الاشارة يجرى « رقم ١ » من كل مجموعة حتى يصل إلى المقعد السويدى المقلوب فيمشى عليه حتى نهايته ثم يرجع مرة ثانية ويجرى يلمس زميله الذى يليه .

* يمكن أن يحمل اللاعب كرة طبية ثم كرتين طبيتين بعد ذلك وتجرى المنافسة بين المجموعتين .

١٣ ـ مجموعتان من اللاعبين على بعد حوالى « ٢٠ م » بينهما يوضع مهرين .

* يحمل « رقم ١ » من كل مجموعة كرتين طبيتين بين يديه وكرة قدم أمام رجليه .

* عند اعطاء اشارة البدء يجرى اللاعب وهو حامل الكرتين ويضرب كرة القدم ضربات متتالية ويلف حول المهر ويعود ليعطى اللاعب الذى يليه الكرتين الطبيتين وكرة القدم ويتحرك ليقف خلف مجموعته وهكذا .

١٤ ـ نفس اللعبة السابقة ولكن كرة القدم تمسك بين الفخذين ويثب اللاعب « رقم ١٠ » الذى يحمل الكرتين الطبيتين بين يديه وكرة القدم بين فخذيه ليلف حول المهر ويعود ليسلم الكرات إلى اللاعب الذى يليه وهكذا تجرى المسابقة .

١٥ ـ نفس اللعبة السابقة ولكن كرة القدم توضع فوق الكرتين الطبيتين ويجرى بهم اللاعب ويلف حول المهر ويعود ليسلم اللاعب الذى يليه الكرات ويقف هو فى آخر المجموعة .

ملحوظة ـ إذا سقطت كرة من اللاعب يتوقف فى مكان سقوط الكرة ويحاول حملها ثم يتم عملية الجرى .

١٦ ـ كما يمكن وضع مقعدين متقاربين وعمل ممر بينهما أمام كل مجموعة .

* وعند الاشارة يجرى اللاعب الذى يحمل الكرتين الطبيتين وفوقهما كرة القدم من بين المهر ويعود من خارجهما لتسليم الكرات للذى يليه .

* أثناء الجرى للوصول للمهر يحاول حاملى الكرات كتف بعضهما لايقاع الكرات وتعطيل بعضهما وذلك لأنه إذا سقطت الكرات من أحدهما وجب عليه جمعها أولا ثم تكملة السباق .

١٧ ـ مجموعتان وأمام كل منهما وعلى بعد « ٢٠ م » يوضع مهر .

* يعمل تتابع تسليم العصا وذلك بأن يجرى « رقم ١ » من كل مجموعة ومعه العصا ثم يقفز من فوق المهر ثم يعود لمجموعته (بعد أن يزحف من بين أرجل المهر) ويسلم العصا إلى زميله « رقم ٢ » ويقف هو من آخر المجموعة وهكذا تستمر المسابقة .

١٨ ـ مجموعتان من اللاعبين أمام كل منهما مهر أو صندوق وثب على بعد حوالى « ٣٠ م » .

* يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بدحرجة كرة طبية أمامه وعند وصوله إلى المهر أو الصندوق يحمل الكرة ويقفز بها من فوق المهر ويعود مدحرجا الكرة حتى اللاعب « رقم ٢ » من مجموعته ثم يقف خلف مجموعته وهكذا يبدأ « رقم ٢ » حتى آخر المجموعة .

* نفس اللعبة السابقة ولكن يجرى اللاعب بالكرة الطبية وهى بين القدمين وعند الوصول إلى المهر يحمل اللاعب الكرة ويقفز بها من فوقه ويعود بنفس الطريقة إلى زميله وهكذا .

١٩ ـ نفس اللعبة السابقة ويبدأ اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة بدحرجة الكرة الطبية حتى المهر ثم يحملها ويقفز بها وعند عودته يضع الكرة على بطنه ويمشى بوجهه على الأربع حتى يصل إلى اللاعب « رقم ٢ » من مجموعته ويسلمه الكرة ويقف هو فى آخر القاطرة .

٢٠ ـ نفس اللعبة السابقة ولكن تبدأ بأن يضع « رقم ١ » من كل مجموعة الكرة على بطنه ويبدأ بالمشى على الأربع بظهره من وضع الانبطاح المائل المعكوس حتى يصل إلى الجهاز ثم يعود ثانية إلى مجموعته وهو واضع

الكـرة على بطنه ولكن يمشى على الأربـع بوجهـه حتى يصـل إلى زميلـه « رقم ٢ » ويسلمه الكرة ويجرى هو ليقف خلف مجموعته وهكذا .

٣١ = مجموعتان من اللاعبين أمام كل منهما (مهر أو صندوق وثب) على بعد من « ٣٠ ـ ٤٠ م » .

* يحمل اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة كرتين طبيتين بين يديه وكرة قدم يجرى بها وفى أثناء جريه للوصول إلى المهر يضع الكرات الثلاث على ثلاث نقاط مرسومة على أبعاد متساوية فى المسافة التى بين المهر وبين المجموعة ، ثم يقفز من فوق المهر وعند عودته يجمع الكرات ويسلمها إلى اللاعب « رقم ٢ »من نفس مجموعته ويقف هو فى آخر القاطرة وهكذا تجرى المسابقة بين المجموعتين .

٣٢ = دائرة مكونة من فريقين كل فريق له لون معين وتقف الدائرة بحيث يقف لاعب من فريق وبجواره لاعب من الفريق الآخر وهكذا تتكون الدائرة .

* يوجد عدد « ٢ كرة » طبية ، مع اللاعب «رقم ١ » من كل فريق .

* يبدأ كل فريق بتمرير الكرة فى اتجاه مضاد لتمرير الفريق الآخر .

* يمكن عمل مسابقة للفريقين أو الدائرتين المتداخلتين والفريق الأقل فى عدد مرات وقوع الكرة منه على الأرض يعتبر فائزا . (يمكن تحديد وقت معين لعمل المسابقة) .

* يمكن استعمال الأنواع المختلفة من التمرير فى هذه اللعبة .

يمكن استعمال نفس التمرين السابق ولكن تبدل الكرات الطبية بكرات

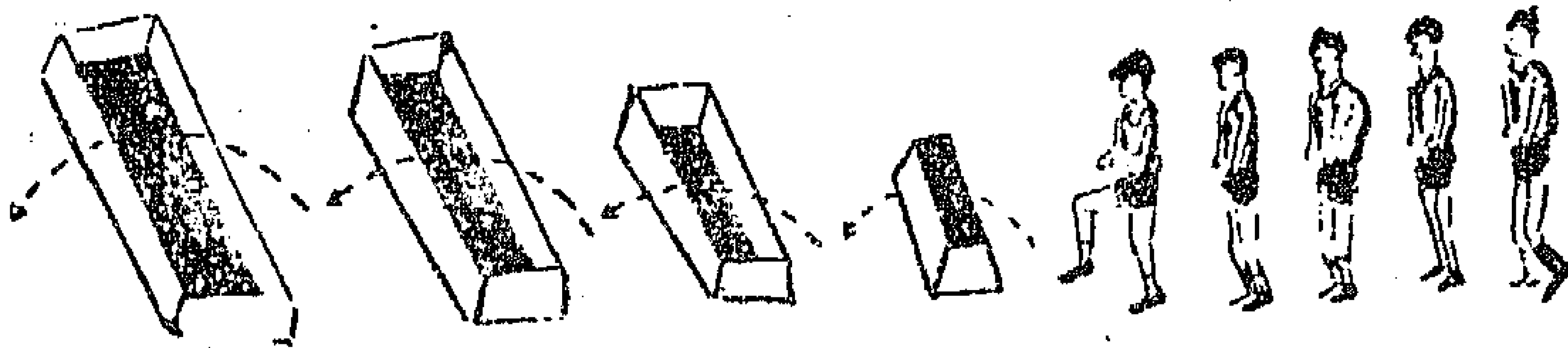
سلة حتى يؤدى التمرين أسرع مما سبق .

يلاحظ أن الفريقين يشكلون دائرتين متداخلتين فى بعض وكل فريق معه كرة .

* نفس التمرين السابق ولكن يمرر الفريقين كرتيهما فى اتجاه واحد ويحاولان الاسراع لكى يسبق الفريق منافسه فى عودة الكرة للاعب الذى بدأ التمرير .

٢٣ ـ(شكل ٧٧) :

* يفك صندوق وثب وتوضع أجزاءه على أبعاد متساوية بين كل جزء والذى يليه « متر ونصف » تقريبا .



شكل (٧٧)

* تحاول المجموعة الجرى والوثب من فوق هذه الأجزاء (الموانع) كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٧) .

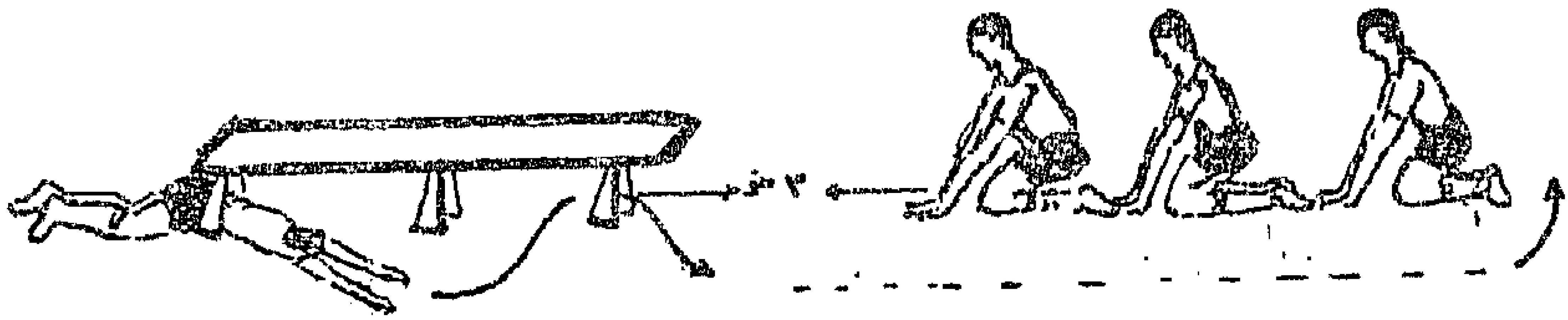
* نفس التمرين السابق ولكن تجرى منافسة بين مجموعتين وأمامها صندوقين مفكوكين .

* ويحمل « رقم ١ » من كل مجموعة كرتين طبيتين ويجرى بهما ويحاول الوثب من فوق الأجزاء ويعود بنفس الطريقة ليسلم الكرات للاعب الذى يليه .

وتفوز المجموعة التى ينتهى لاعبها أولا من الجرى بالكرات والوثب من فوق أجزاء الصندوق والعودة لتسليم الكرات للزميل الذى يكون مستعدا لأداء دوره .

٢٤ـ(شكل ٧٨) .

* تقف المجموعة أمام مقعد سويدى فى وضع جلوس القرفصاء والمقاعد



شكل (٧٨)

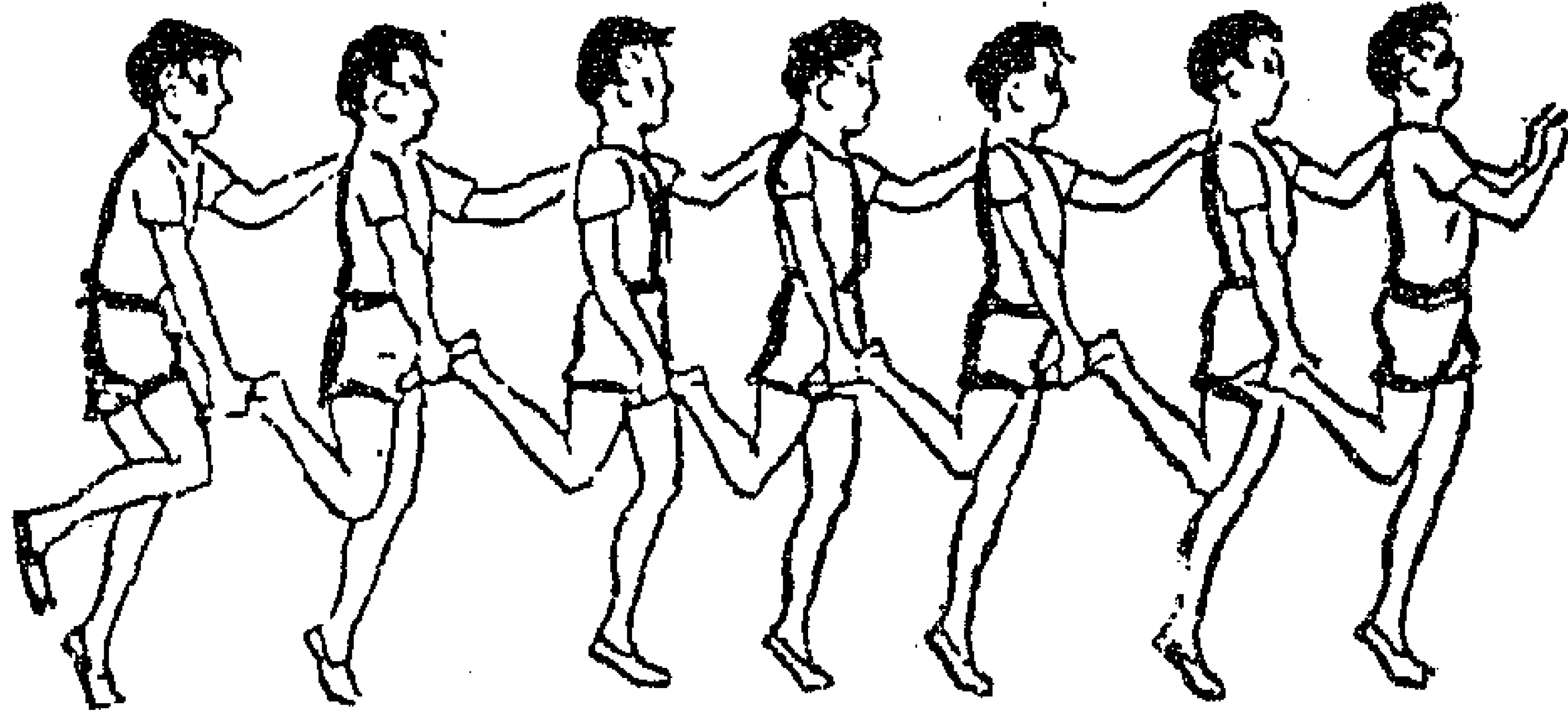
على بعد حوالى « ٣ م » يبدأ اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة بالجرى من فوق المقعد حتى نهايته ثم العودة من أسفل المقعد زحفا كما هو مبين بالرسم ثم الوقوف للوثب من فوق زملائه حتى يصل إلى مكانة آخر المجموعة بعد أن يلمس اللاعب « رقم ٢ » من مجموعته وهكذا .

٢٥ـ(شكل ٧٩) .

* يقسم اللاعبون إلى قاطرات متساوية الأعداد .

- * يقسم اللاعبون إلى قاطرات متساوية الأعداد

* تقف القاطرات على خط البداية وعلى بعد حوالى « ٣٠ م » يرسم خط النهاية .



شكل (٧٩)

* عنـد اعطـاء اشـارة البدء تقـوم كـل قاطرة بالوثب أمامـا ووضـع اليـد اليسرى على كتـف زميلـه الأمـامـى أيضـا كمـا هـو مبـين بالـرسـم (شكل ٧٩) .

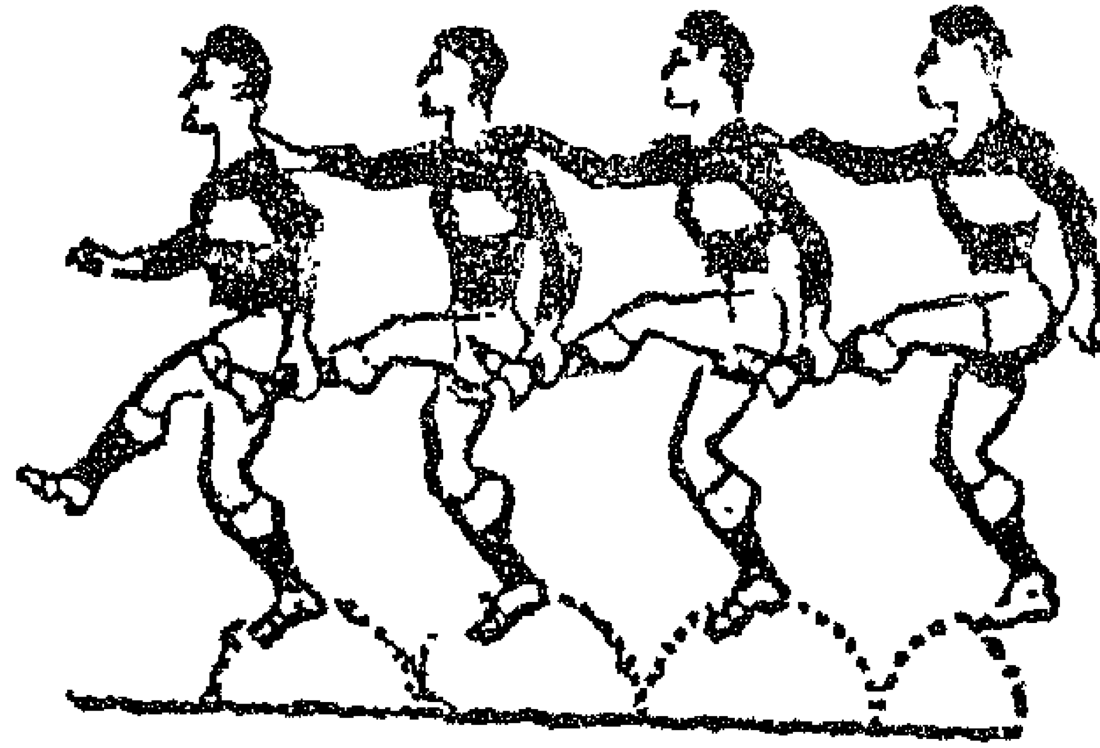
* تفوز القاطرة التى تصل إلى خط النهاية قبل زميلاتها .

* يمكن تغير الحجل على الرجل اليمنى مع مسك مفصل القدم اليسرى للزميل الأمامى بالرجل اليسرى ووضع اليد اليمنى على كتف زميله الأمامى وهكذا .

٣٦ـ(شكل ٨٠) :

* بدلا من مسك مفصل القدم اللاعب الأمامى يمكن مسك مفصل قدم اللاعب الخلفى من القاطرة الذى يمد رجله للأمام ليمكن زميله الأمامى من مسكها وتبدأ المجموعة فى الحجل معا مع ملاحظة أن اللاعب « رقم ١ » من

كل مجموعة يمد رجله للأمام ويحجل على الرجل الأخرى كما هو واضح بالرسم (شكل ٨٠) .



شكل (٨٠)

٢٧ـ(شكل ٨١) ،

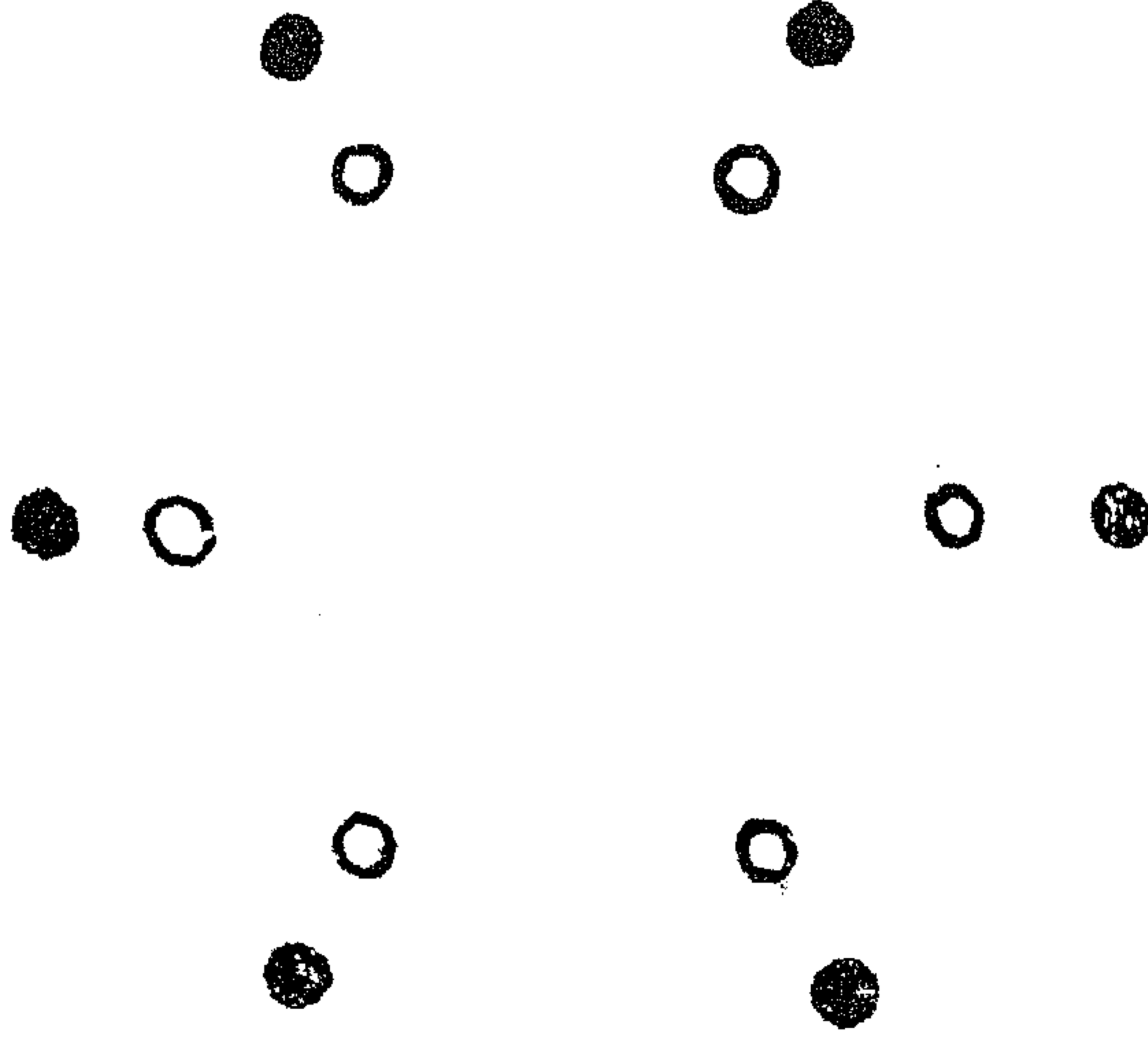
يقسم اللاعبون إلى دوائر متداخلة كل لاعبين يقفان خلف بعضهما .

* يركب اللاعب الخلفى على أكتاف اللاعب الأمامى .

* يمكن عمل منافسة بين المجموعات بأن تعطى كل دائرة كرة طبية ويبدأ اللاعبون الراكبون على أكتاف زملائهم فى تمرير الكرة فيما بينهم فإذا وقعت الكرة على الأرض من المجموعة تحسب عليها نقطة كما هو مبين بالرسم (شكل ٨١) .

* يعطى زمن محدد وليكن « ٥ دقائق » وتحسب عدد مرات وقوع الكرة الطبية على الأرض .

* يبدل اللاعبون الركوب وتبدأ المجموعة فى مزاولة نفس اللعبة وتفوز المجموعة التى تقع منها الكرة على الأرض عدد مرات أقل وهكذا .

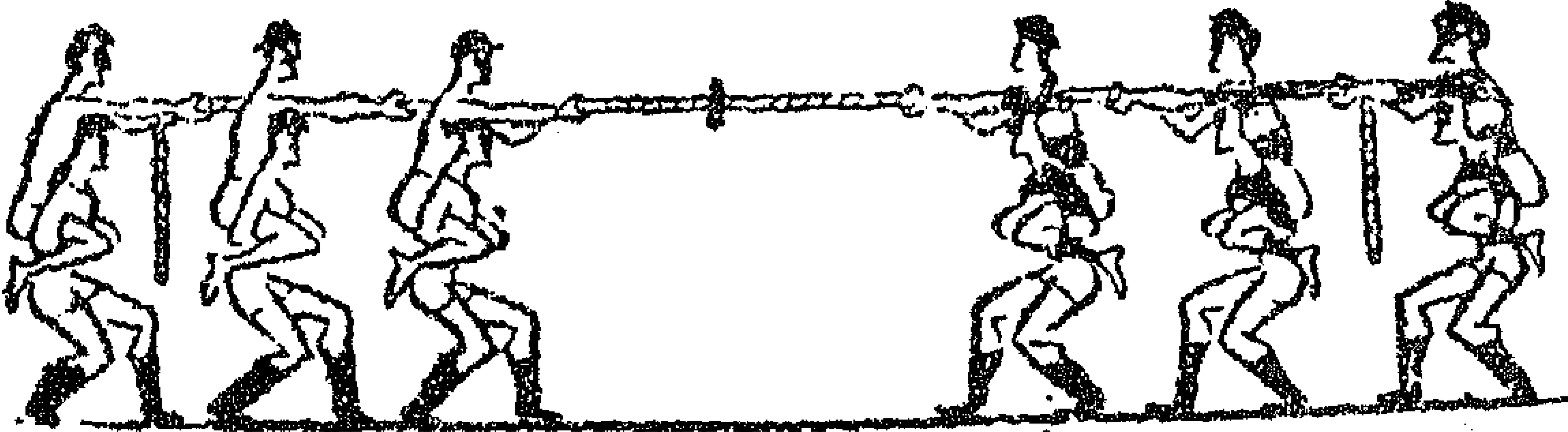


شكل (٨١)

٢٨ـ(شكل ٨٢) :

* فريقين كل فريق يتكون من « ٦ لاعبين » يقفون على هيئة قاطرات أمام بعضهما .

* يقف ثلاثة من كل فريق على الأرض ويحمل كل منهم زميله على أكتافه .



شكل (٨٢)

* المسافة بين القاطرتين حوالى « ٢ متر » تحدد نهايتها بخطين يقف عليهما دليلى كل قاطرة .

* تنصف مسافة الـ « ٢ متر » بخط عريض ظاهر .

* اللاعبون المحمولون على أكتاف زملائهم يمسكون بالحبل وتوضع علامة ظاهرة على منتصف الحبل بحيث تقع عمودية على الخط الذى ينصف الـ « ٢ متر » .

* عند اعطاء الاشارة يبدأ كل فريق فى جذب الحبل والفريق الآخر كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٢) .

* والفريق الذى ينجح فى شد الحبل حتى تصل العلامة الموضوعة على الحبل إلى خط نهاية الـ « ٢ تر » يفوز بنقطة .

* تجرى المباراة من ثلاثة نقط ، يفوز الفريق الذى يحرز نقطتين .

٢٩ - يقسم اللاعبون الى مجموعتين مجموعة (أ) ، وأخرى (ب) وتربط رجل لاعب من مجموعة (أ) برجل لاعب من مجموعة (ب) بحبل .

* يتحرك اللاعبون أزواجا فى ملعب كرة سلة مثلا .

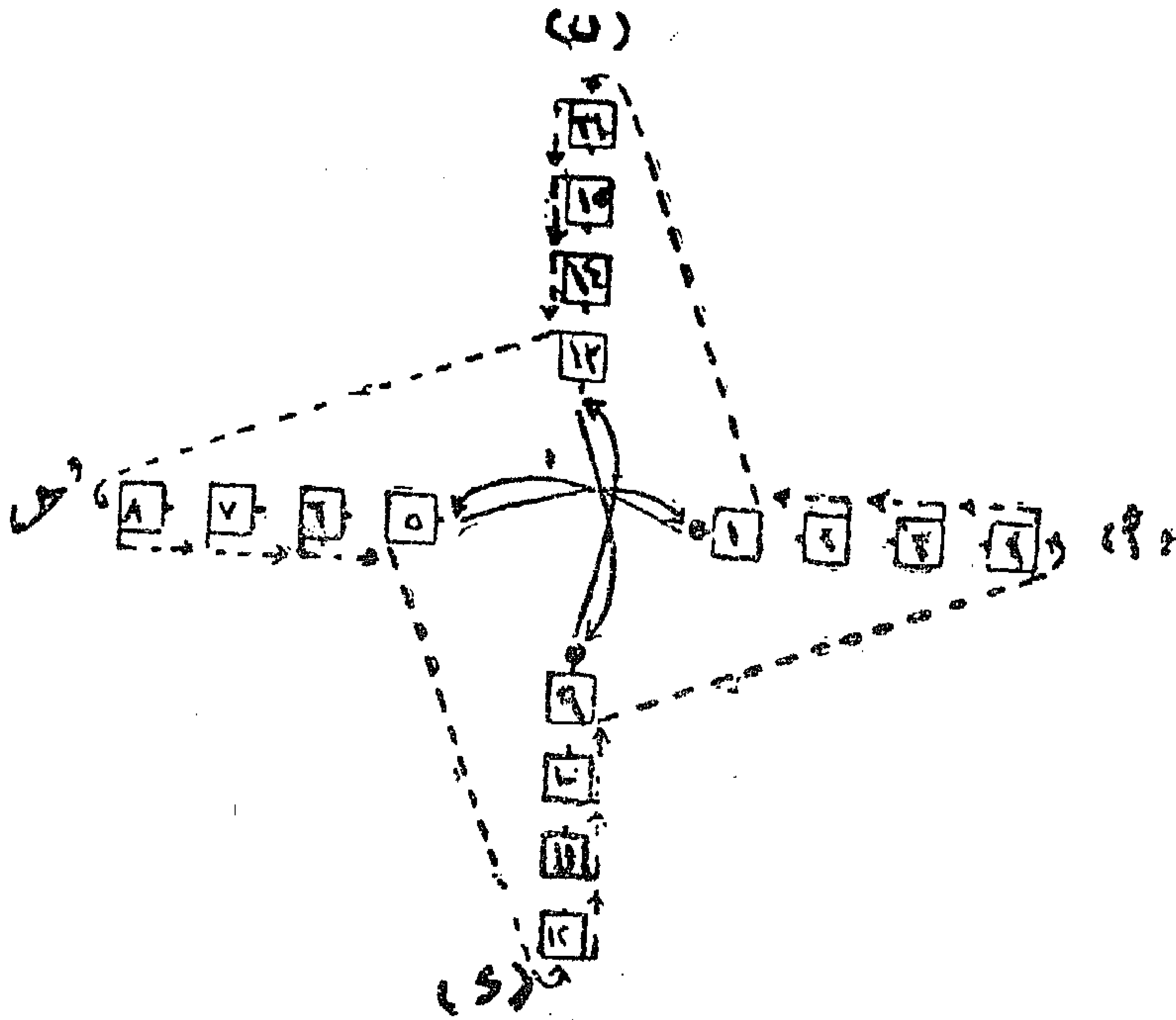
* يوجد لاعبان غير مربوطه أرجلهم ومعهما كرة يد مثلا ، ويحاولا اصطياد اللاعبين الذين يتحركون أزواجا داخل ملعب كرة السلة .

* من تلمسه الكرة يخرج خارج الملعب هو وزميله ويجلسان على الأرض .

* اللاعبان اللذان يبقيان للنهاية يعتبران فائزين باللعبة وهكذا .

٣٠ـ (شكل ٨٣) :

* يقسم اللاعبون إلى « ٤ مجموعات » تقف متقاطعة كما فى الرسم . ومع « رقم ١ » من كل مجموعة « أ ، د » كرة طبية .



شكل (٨٣)

* يبدأ « رقم ١ » من المجموعة (أ) تمرير الكرة إلى « رقم ١ » من المجموعة (جـ) ثم يجرى ليقف خلف المجموعة (ب) .

* « رقم ١ »من المجموعة (د) يمرر الكرة إلى « رقم ١ » من المجموعة (ب) ويجرى ليقف خلف المجموعة (أ) .

* « رقم ١ » من المجموعة (جـ) يمرر الكرة إلى « رقم ٢ »من المجموعة (أ) ويجرى ليقف خلف المجموعة (د) .

* « رقم ١ » من المجموعة (ب) يمرر الكرة إلى « رقم ٢ » من المجموعة (د) ويجرى ليقف خلف المجموعة (حـ) وهكذا .

* لتصعيب هذا التمرين يمكن أن يمرر اللاعب الكرة ويجرى ليقف خلف المجموعة التى أمامه .

* لتصعيب هذا التمرين أكثر يمكن أن يمرر اللاعب الكرة ويجرى ويلف دورة كاملة ليقف خلف مجموعته .

* يمكن استعمال أنواع التمرير المختلفة باليدين وبيد واحدة .

٣١ ـ يرقد اللاعبون على هيئة دوائر على البطن ويقف لاعبان من كل دائرة .

* تبدأ اللعبة بأن يجرى اللاعبان من فوق زملائهم وراء بعضهما ويرقد اللاعب الذى يجرى متقدما فجأة بجوار زميل له فى الدائرة .

* فيقوم الزميل الذى رقد بجواره العداء ويبدأ فى مطاردة اللاعب الآخر وهكذا .

٣٢ ـ يقسم الفصل إلى مجموعتين ويقفان فى ملعب كرة سلة ـ كل مجموعة فى نصف ملعب .

* يبدأ اللعب من منتصف الملعب بدحرجة الكرة على الأرض .

* ثم يحاول كل فريق تمرير الكرة إلى زميله بيديه بحيث تسير الكرة مدحرجة على الأرض دائما .

* ويحاول كل فريق الوصول إلى سلة الفريق المنافس واصابة الهدف .

٣٢ ـ (شكل ٨٤) كرة القدم الطبية :

* يرسم ملعب أبعاده كأبعاد ملعب الكرة الطائرة تقريبا « ٩ × ١٨ م » .

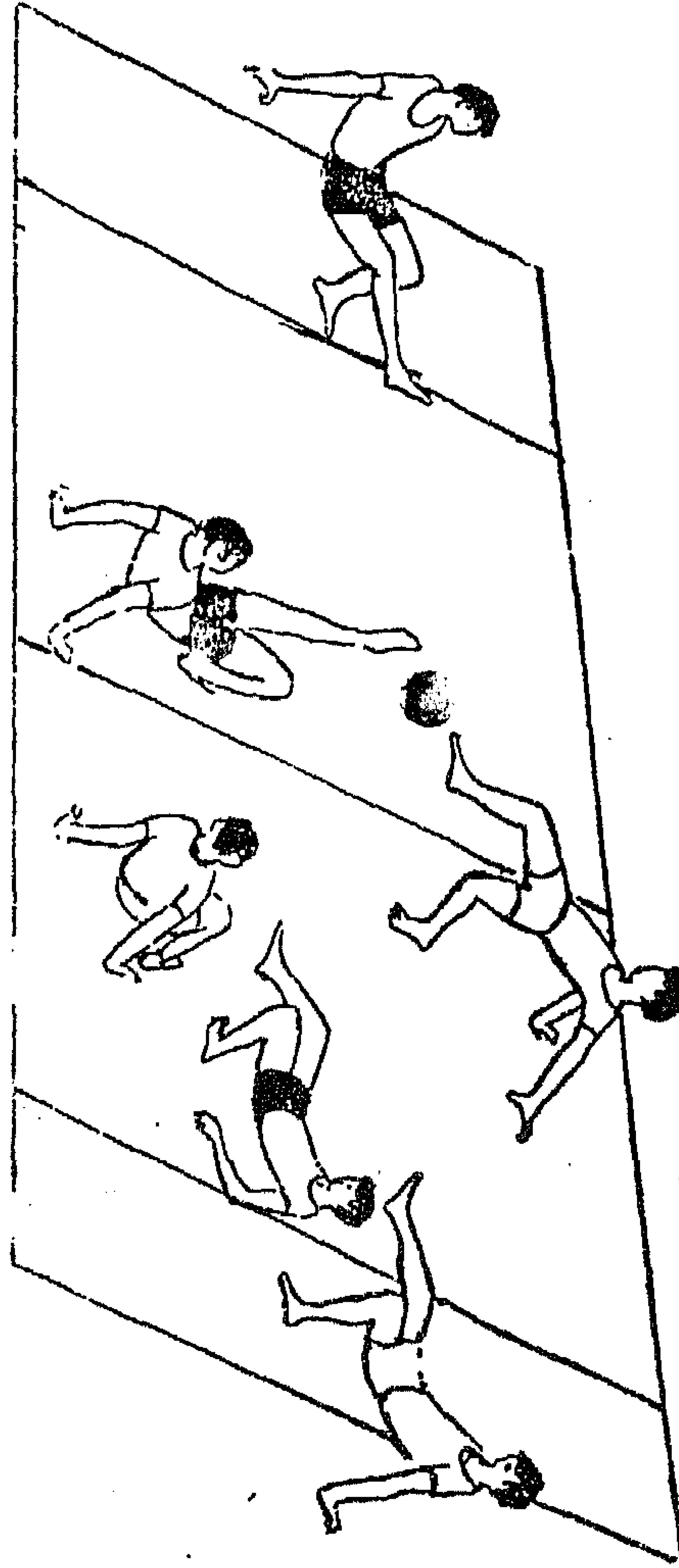
* يقسم الملعب إلى نصفين ويرسم خط مواز لخط المرمى (النهاية) ويبعد عنه بحوالى « ٢ م » والمنطقة المحصورة بينه وبين خط المرمى تسمى بمنطقة المرمى .

* يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق يتكون من « ٥ إلى ١٠ » لاعبين ينتشرون فى نصف الملعب مع تحديد لاعب كحارس للمرمى يقف فى منطقة المرمى كل فريق له لون معين كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٤) .

* يبدأ اللعب بدحرجة الكرة الطبية على خط المنتصف وجميع أفراد الفريقين فى وضع الانبطاح المائل المعكوس ويحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة وتمريرها إلى زملائه المنتشرين فى أنحاء الملعب بالقدم .

* لايجوز لأى لاعب من الفريقين الدخول إلى منطقة المرمى التى يقف فيها الحارس .

*بل يمكن التصويب من خارج هذه المنطقة وإذا خرجت الكرة بكاملها من فوق خط المرمى لخارج الملعب تعتبر اصابة .



شكل (٨٤)

ويجب مراعاة الشروط التالية :

أ ـ اللاعب الذى يحاول تغيير وضع الانبطاح المائل المعكوس أثناء تحركه أو تمريره للكرة بقدمه ، يعطى للفريق الآخر ضربة حرة مباشرة .

ب ـ اللاعب الذى يلمس الكرة بيده تعطى للفريق الآخر ضربة حرة مباشرة كذلك .

حـ ـ لا يجوز دخول أى لاعب آخر منطقة المرمى غير حارس المرمى وإذا حدث ودخل مهاجم أو مدافع تعطى ضده ضربة حرة غير مباشرة .

د ـ يحدد زمن المباراة ويعطى على شوطين ويفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الاصابات .

٣٤ ـ دائرة فى وسطها لاعب ، يتبادل اللاعبون الذين فى الدائرة تمرير كرة طبية فيما بينهم فى اتجاه عقرب الساعة ويحاول اللاعب الذى فى الوسط اعاقة التمرير فإذا نجح يدخل اللاعب الذى مرر الكرة مكان اللاعب الذى فى الوسط وهكذا .

٣٥ ـ يقسم اللاعبون إلى دوائر كل دائرة تتكون من « ٤ أو ٥ » من اللاعبين وتوضع على الأرض صولجانات حوالى « ٤ صولجانات » لكل دائرة .

* تقف الدائرة متشابكة الأيدى وفى وسطها الصولجانات وتشد بعضها خارج الصولجانات ثم للداخل سريعا ويحاول اللاعبون ألا يوقعوا الصولجانات وهكذا .

٣٦ ـ ملعب كرة طائرة بحيث تكون الشبكـة غير مرتفعـة أى فى علو « ٢ متر » تقريبا ـ يجرى اللعب بكرة طبية .

* يقسم اللاعبون إلى فريقين ويسمح لكل فريق بثلاث تمريرات تعبر بعدها الكرة إلى نصف ملعب الفريق الآخر .

* إذا وقعت الكرة على الأرض تحسب نقطة أو يغير الارسال .

* ويجرى الارسال بأن يدفع اللاعب المرسل الكرة من منطقة الارسال لزميل له يمررها من فوق الشبكة أى أنه يسمح بتمريرتين فى الارسال تعبر بعدها الكرة مباشرة إلى نصف الملعب الآخر .

٣٦ ـ لمس الذيل (شكل ٨٥) :

مجموعة مكونة من حوالى عشرة لاعبين يقف أمام المجموعة لاعب مواجها لها يسمى مساك .



شكل (٨٥)

* تقف المجموعة فى قاطرة بحيث يمسك كل لاعب زميله الذى أمامه باليدين من حول وسطه كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٥) .

* يحاول اللاعب المساك لمس آخر لاعب فى المجموعة وتحاول المجموعة منع ذلك بأن تلف وتبعد ذيلها عن المساك .

* إذا وفق المساك فى لمس آخر لاعب فى المجموعة ، يدخل فى وسط المجموعة ويصبح لاعب آخر يقف أمام المجموعة وهكذا .

المجموعة ويحاول لاعب آخر يقف أمام المجموعة وهكذا .

٣٨ - نفس اللعبة السابقة ولكن المساك يقف ملتحما فى المجموعة أى يقف اللاعبون كمجموعة واحدة ممسكين بعضهم بعضا ويحاول اللاعب « رقم ١ » فى المجموعة لمس زميله الأخير فى نفس مجموعته والمجموعة تحاول ابعاد آخر لاعب عن متناول اللاعب « رقم ١ » .

* وإذا نجح اللاعب الأول فى لمسة دخل فى وسط المجموعة ويبدأ « رقم ١ » فى نفس المحاولة وهكذا .

٣٩ - سباق تتابع :

يقسم الفصل أو اللاعبون إلى مجموعات وأمام كل مجموعة وعلى بعد حوالى « ٣٠ متر » يوضع صندوق وثب .

* عند اعطاء اشارة البدء يجرى اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة ليقفز من فوق الصندوق ويعود للمس الزميل « رقم ٢ » من مجموعته ويقف هو فى آخر المجموعة وهكذا تفوز المجموعة التى ينهى أفرادها جميعا السباق أولا .

٤٠ - ثم يصعب نفس التمرين السابق بأن يحمل « رقم ١ » من كل مجموعة كرة طبية .

* وعند اشارة البدء يجرى اللاعب بالكرة الطبية ويضعها على الصندوق ويعود بدونها ليلمس زميله التالى ويقف هو فى آخر المجموعة .

* ويبدأ اللاعب « رقم ٢ » فى الجرى بعد لمس زميله له ويأخذ الكرة من على الصندوق والعودة بها ليسلمها إلى اللاعب التالى وهكذا يجرى السباق

لاعب يحمل الكرة ويضعها على الصندوق والآخر يجرى ليأخذها من على الصندوق ويسلمها لزميله .

٤١ ـ نفس التمرين السابق ورقم «١» من كل مجموعة معه كرة طبية .

* يجرى رقم «١» من كل مجموعة عند اعطاء الاشارة حاملا الكرة ويقفز من فوق الصندوق الموضوع أمام مجموعته ومعه الكرة ثم يعود بها ليعطيها اللاعب رقم «٢» وهكذا حتى نهاية المجموعة .

٤٢ ـ نفس التمرين السابق ولكن تبدل الكرة الطبية بكرة يد أو سلة أو قدم .

* ويبدأ التمرين عند اعطاء الاشارة بأن يجرى « رقم ١» من كل مجموعة حاملا الكرة معه وقبل قفزه من فوق الصندوق يرمى الكرة عاليا للأمام ثم يقفز ويلتقط الكرة بعد اتمام عملية القفز وقبل وصول الكرة إلى الأرض ويعود ليسلم الكرة إلى زميله الذى يليه وهكذا تفوز المجموعة التى تنهى السباق أولا وبعدد أقل من الأخطاء .

٤٣ ـ يقف اللاعبون على شكل دوائر كل دائرة حوالى « ٧ لاعبين » وفى وسطها لاعب .

* مع كل دائرة كرتان طبيتان ـ كرة مع لاعب الوسط والأخرى مع اللاعب « رقم ١ » فى الدائرة .

* تبدأ المسابقة بأن يمرر لاعب الوسط الكرة إلى اللاعب « رقم ١ » فى الدائرة ثم يستلم الكرةالأخرى الممرة له من اللاعب « رقم ١ » من نفس الدائرة ويمررها إلى اللاعب «رقم ٣» ، ويأخذ الكرة من اللاعب « رقم ٢ » ويمررها

إلى التالى وهكذا تمرر الكرتان وكلما كانت اللعبة سريعة كلما ظهرت صعوبتها وقدرة اللاعب على التمرير السريع والاستلام .

* يجرى تغيير لاعب الوسط بآخر من الدائرة بعد فترة من الأداء .

* يمكن التنويع فى التمرير فمثلا تمرر الكرة باليدين معا ثم مرة باليد اليسرى ثم أخرى باليد اليمنى ..

* إذا كان هناك دائرتان يجرى بينهما منافسة فى عدد مرات وقوع الكرة من اللاعب الذى فى الوسط أو أى فرد من الدائرة وهكذا .

٤٤ ـ المرور بالكرة الطبية من بين الأطواق :

* يقسم اللاعبون إلى جماعتين أو أربع ويقفون على هيئة قاطرت خلف خط البداية .

* يرسم خط النهاية على بعد « ٣٠ متر » من خط البداية .

* يقف قائد كل قاطرة فى منتصف المسافة بين خطى البداية والنهاية ممسكا بطوق من الخيزران عموديا على الأرض وملامسا لها ومواجها لقاطرته .

* أمام اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة كرة طبية .

٤٥ ـ سباق الأرقام :

* مجموعتان من اللاعبين تقفان على هيئة صفوف على خط البداية وأمام كل مجموعة وعلى بعد « ٣٠ متر » توضع كرة طبية . كل لاعب فى المجموعة يعرف رقمه .

* اللاعب الذى يصل إلى مكانه فى المجموعة قبل زميله وأدى السباق وبنجاح تحسب لمجموعته نقطة .

* بعد مدة معينة تحسب عدد النقط التى حصلت عليها كل مجموعة .

٤٦ ـ نفس المجموعتين السابقتين المرقمتين ترقد كل منهما منبطحة على الأرض .

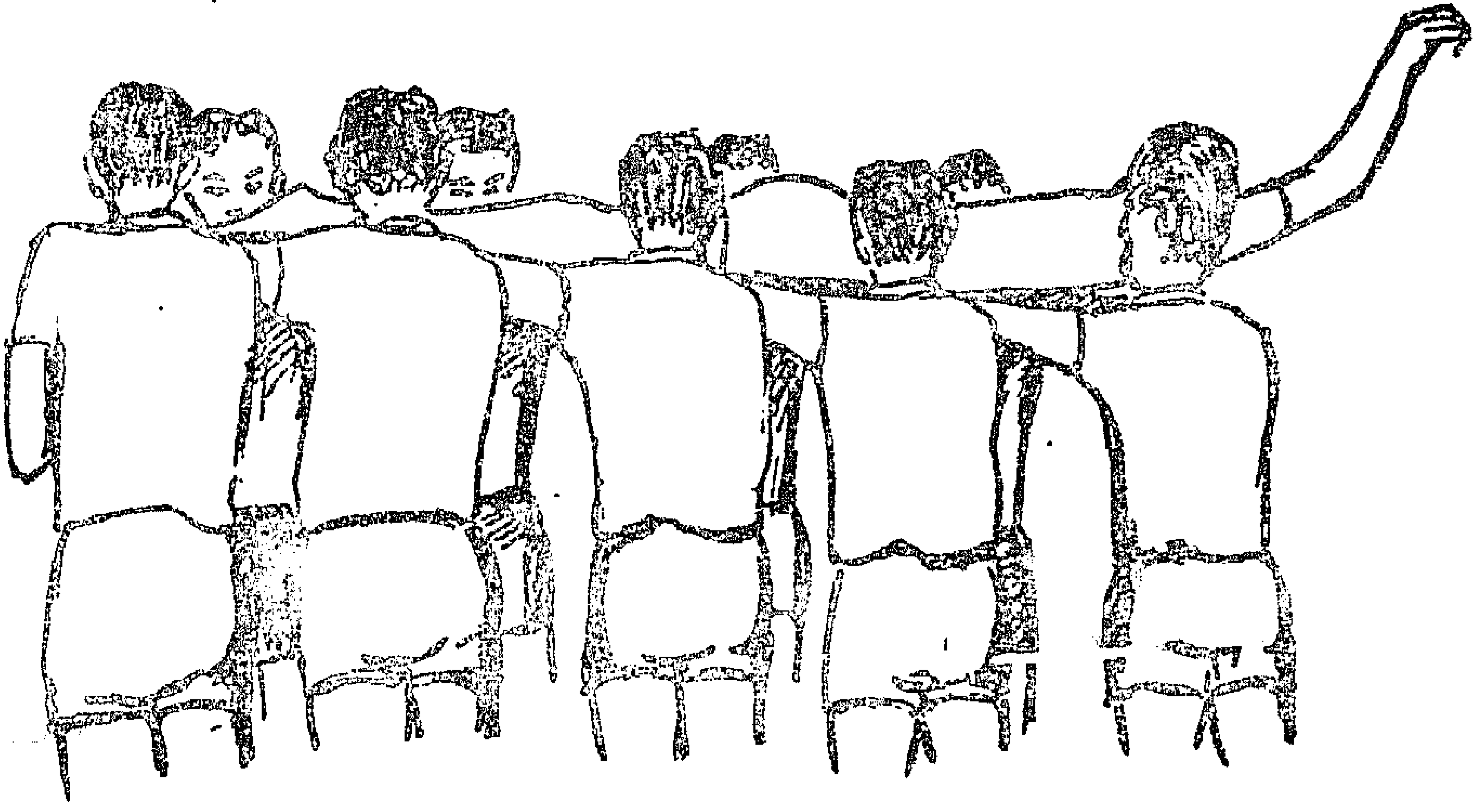
* ينادى القائد أو المدرس على رقم من أرقام اللاعبين فيقف صاحب الرقم من كل مجموعة ويجرى من فوق زملائه حتى أول المجموعة ثم يلف من خارج المجموعة ويعود حتى نهايتها ثم يجرى ثانية من فوق زملائه حتى مكانه ويرقد .

* اللاعب الذى يؤدى التدريب بنجاح ويصل لمكانه أولا تحسب لمجموعته نقطة وهكذا .

٤٧ ـ يقسم اللاعبون إلى قاطرات زوجية مواجهة : تشبك الأيدى ـ ويجرى لاعب من خارج المجموعة ويثب على أيدى زملائه بحيث يرقد تماما على أيديهم .

* ثم يدفعونه بتوقيت منتظم فى الهواء باستمرار حتى نهاية المجموعة كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٦) ويثب بمساعدة قائد المجموعة الذى يقف أمامها ويساعده بيديه فى عملية الهبوط .

* يبدل الطالب الذى يقوم بالجرى من خارج المجموعة والوثب بزميل آخر من داخل المجموعة .



شكل (٨٦)

٤٨ ــ نفس الاصطفاف الموجود فى التمرين السابق ولكن بدلا من وجود لاعب خارج المجموعة فإنه يرقد على أيدى زملائه المشبكة .

* يقبض اللاعب الراقد فوق أيدى زملائه على يدى اللاعبين الموجودين فى منتصف القاطرتين المواجهتين كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٩) .

* يقوم اللاعبين الحاملين لزميلهم بأرجحته عاليا لعدة مرات مع محاولته فى كل مرة الوصول لوضع الوقوف على اليدين ثم النزول لوضعه مرة أخرى .

* ثم تزاد قوة الدفع حتى يصل اللاعب إلى وضع الوقوف على اليدين ثم النزول خلفا على نفس أذرع زملائه .

يلاحظ تشبيك الأيدى بقوة حتى لا يقع الزميل على الأرض .

٤٩ ــ يقسم اللاعبون الى مجموعات كل مجموعة مكونة من « ٦ لاعبين » تقف .

* مع اللاعب « رقم١» من كل مجموعة كرة طبية وأمامه وعلى بعد حوالى « ٣ متر » يقف اللاعب « رقم ٢ » ويقف اللاعب « رقم ٣ » مكونا مع زميليه مثلثاً وخلف اللاعب « رقم ١ » يقف اللاعبون (٤ ، ٥ ، ٦) .

* يمرر اللاعب « رقم ١ » الكرة الطبية إلى زميله « رقم ٢ » ويجرى خلف الكرة ليأخذ مكان اللاعب « رقم ٢ » .

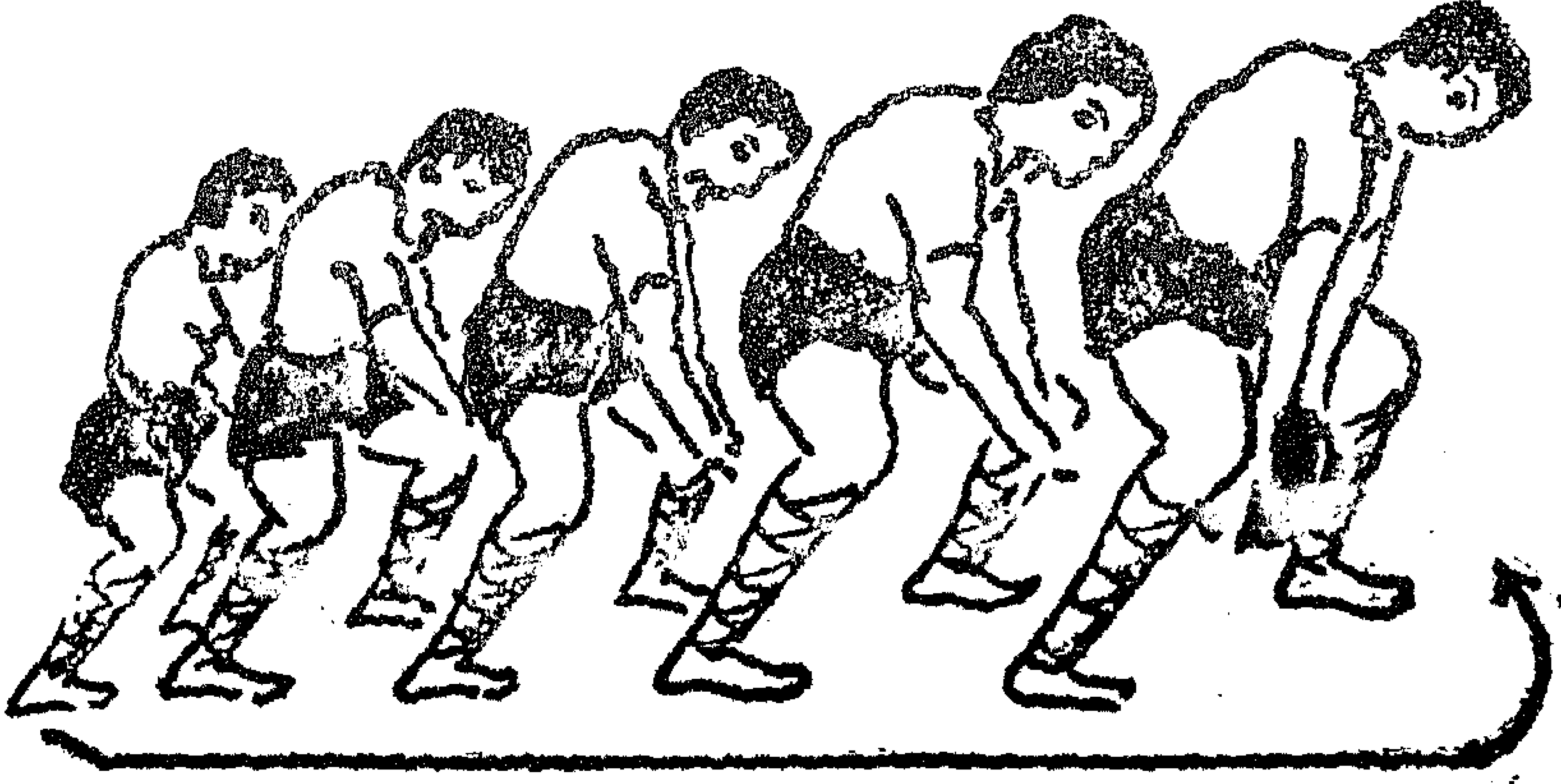
* يمرر اللاعب « رقم ٢ » الكرة إلى اللاعب « رقم ٣ » ويجرى خلف الكرة ليحل محل اللاعب « رقم ٣ » .

* يمرر اللاعب « رقم ٣ » الكرة إلى اللاعب « رقم ٤ » ويجرى خلف الكرة ليحل محل اللاعب « رقم ٤ » وهكذا .

٥٠ ـ نفس اللعبة السابقة ولكن يغير اتجاه تمرير الكرة فبدلا من أن تسير الكرة فى اتجاه عكس عقرب الساعة يكون التمرير فى اتجاه عقرب الساعة فتمرر الكرة من « رقم ١ » إلى « رقم ٣ » ويجرى اللاعب « رقم ١ » ليحل محل «رقم ٣» وهكذا من «٣» إلى «٢» ومن «٢» إلى «٤» وهكذا .

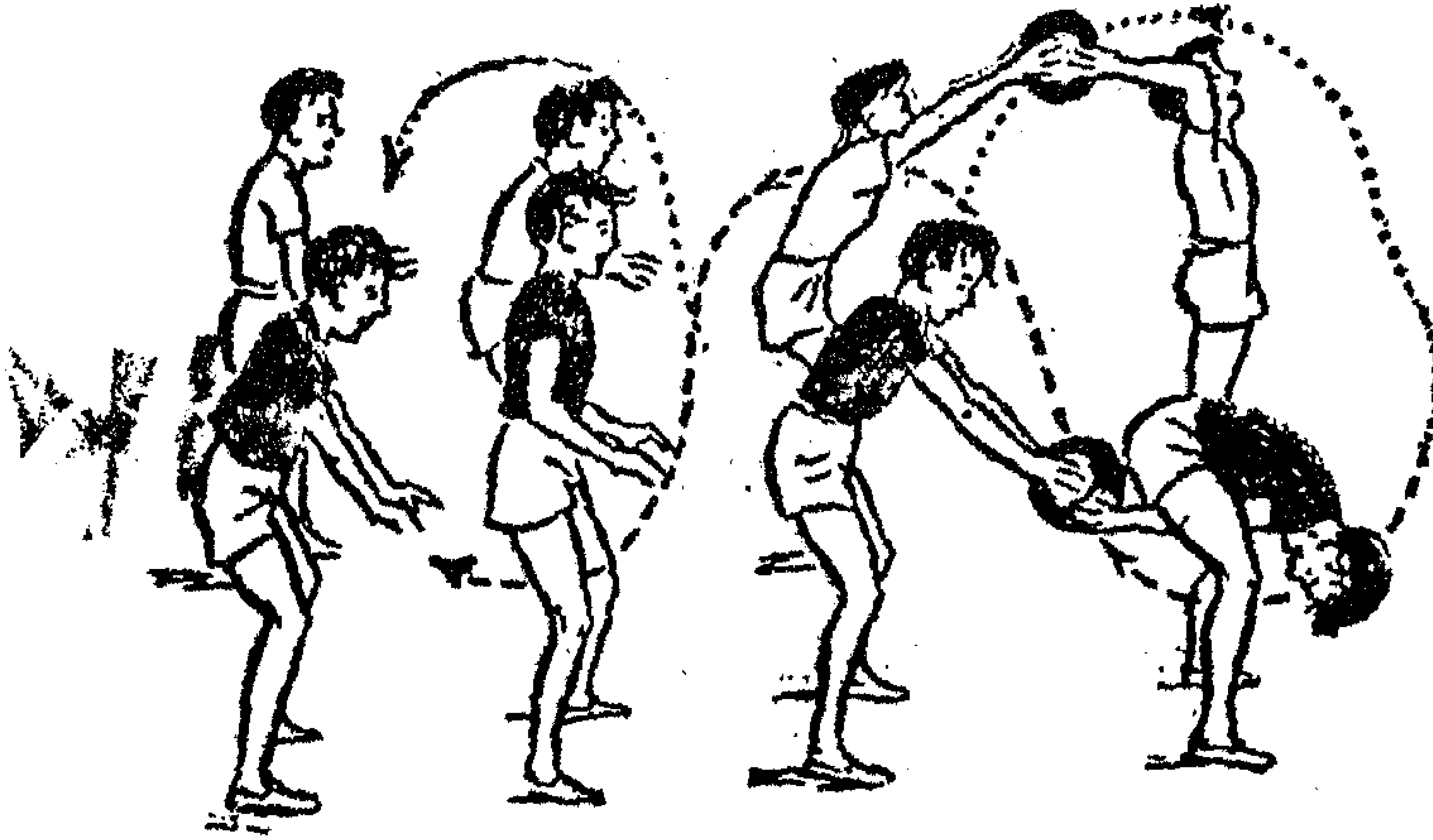
٥١ ـ يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من « ٦ لاعبين » وأمام اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة كرة طبية واحدة .

* عند اعطاء اشارة البدء يمرر « رقم ١ » من كل مجموعة الكرة من بين ساقيه إلى زميله الذى خلفه وهكذا تصل الكرة إلى آخر لاعب فى المجموعة الذى يأخذها ويجرى بها ليأخذ مكانه فى أول المجموعة ويكرر نفس العملية حتى تنتهى المجموعة كلها من الأداء .



شكل (٨٧)

٥٢ - نفس المجموعات السابقة والكرة الطبية مع « رقم ١ » من كل مجموعة .



شكل (٨٨)

* يمرر « رقم ١ » الكرة من بين ساقية إلى اللاعب الذى خلفه « رقم ٢ » الذى يمرر من فوق رأسه إلى اللاعب الذى خلفه « رقم ٣ » وهكذا

تمرر الكرة بالتبادل مرة من أسفل بين الساقين وأخرى من أعلى من فوق الرأس وهكذا يجرى بها آخر لاعب فى المجموعة ليبدأ نفس التمرين .

٥٣ ـ سباق تسليم الكرة بالأرجل :

يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تجلس على « عدد ٢ » مقعد سويدى ملتصقين ببعضهما طوليا وكل المقاعد موضوعة على خط واحد ويمد الجميع أرجلهم للأمام .

* ويرسم خط النهاية على بعد حوالى « ٣٠ متر » من المقاعد السويدية .

* الأدوات : كرة قدم أو يد أو سلة مع كل مجموعة .

* طريقة الأداء : يمسك اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة الكرة بين قدميه وعند سماع اشارة البدء يسلم الكرة إلى قدمى زميله وهكذا من لاعب إلى آخر حتى نهاية المجموعة .

* تعاد ثانية بنفس الطريقة حتى تصل الكرة إلى اللاعب « رقم ١ » فيمسكها ويجرى بها حتى خط النهاية .

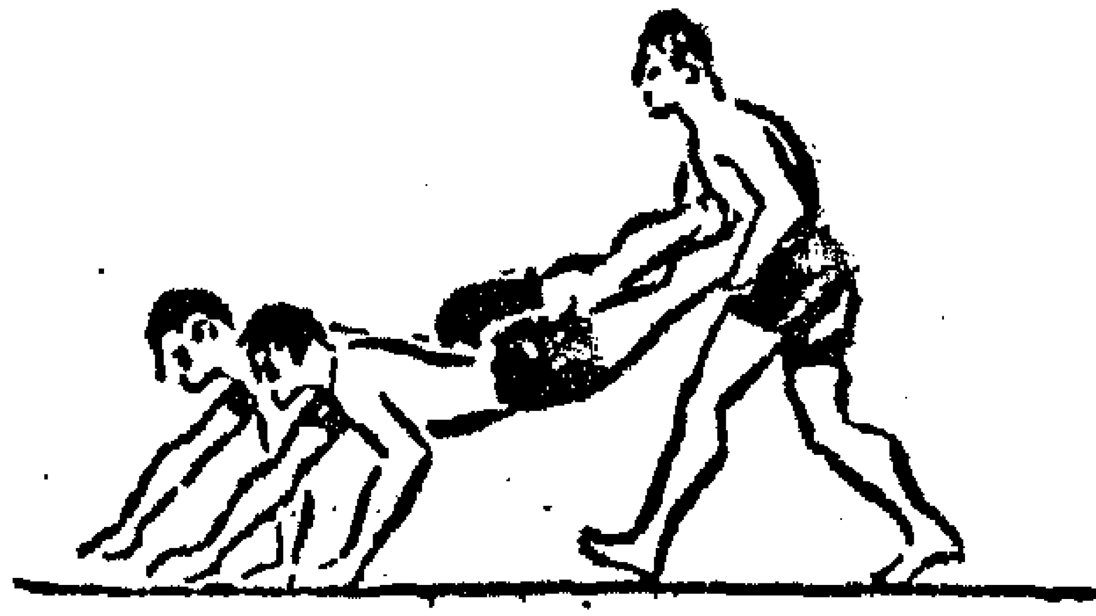
* تفوز المجموعة بنقطة إذا أتمت الدورة فى نقل الكرة بالقدمين ذهابا وعودة ووصول اللاعب « رقم ١ » بالكرة إلى خط النهاية قبل زملائه من المجموعات الأخرى وهكذا .

* يلاحظ عدم مسك الكرة باليدين أثناء انتقالها بالأرجل كما أنها إذا وقعت الكرة فيمكن مسكها بالأرجل ثانية ومتابعة نقلها حتى تتم دورتها وهكذا .

* يعود اللاعب « رقم ١ » ليسلم الكرة إلى اللاعب « رقم ٢ » الذى أخذ مكان « رقم ١ » ويجلس اللاعب « رقم ١ » فى آخر المجموعة وهكذا .

٥٤ـ سباق القاطرات الآدمية (شكل ٨٩) :

* يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين يتخذ لاعبان وضع الانبطاح المائل العميق على خط البداية ويقف لاعب ثالث خلفهما ليمسك أرجل زملائه كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٩)



شكل (٨٩)

* المسافة بين خط البداية والنهاية « ٣٠ متر » .

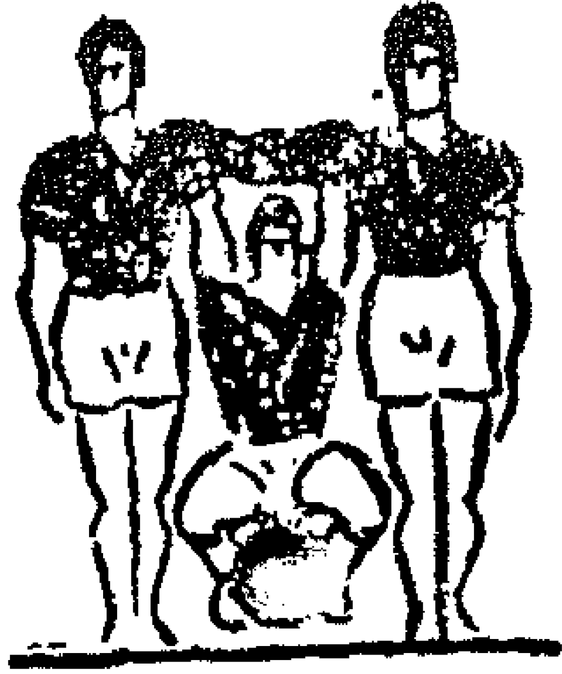
* عند اعطاء إشارة البدء تتحرك المجموعات للأمام والمجموعة التى تصل أولا لخط النهاية تفوز بالسباق .

٥٥ـ(شكل ٩٠) :

* يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين يقف لاعبان يمد كل منهما ذراعة ويستند بيده على كتف الآخر ، يتعلق الزميل الثالث فى ذراعى اللاعبان وواضعا كرة طبية بين قدميه مع ثنى الركبتين حتى لا تلمس الأرض كما هو مبين بالرسم (شكل ٩٠) .

يرسم خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما من « ١٠ ـ ١٥ متر » .

عند اعطاء اشارة البدء تجرى المجموعات كما شرحنا والمجموعة التى تصل إلى خط النهاية أولا تفوز بالسباق .



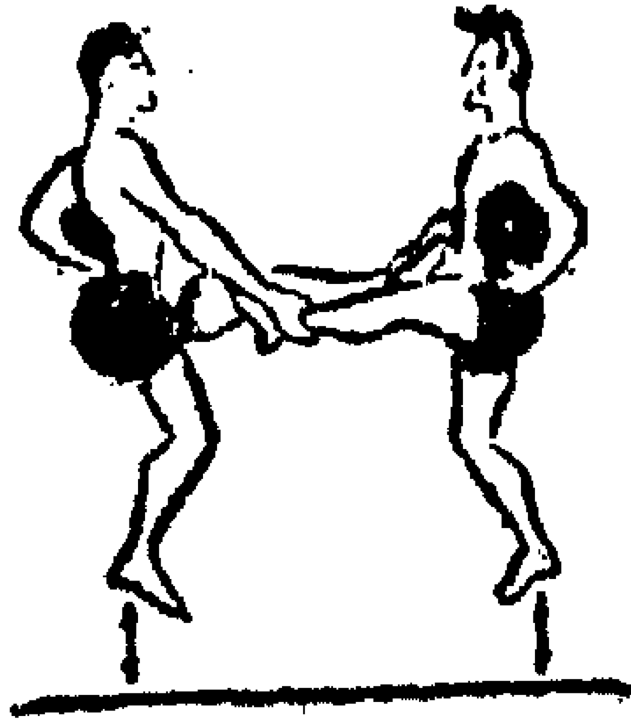
شكل (٩٠)

٥٦ ـ (شكل ٩١) :

* يقسم اللاعبون إلى أزواج كل لاعبين يكونان فريق .

* يقف اللاعبان مواجهان : ويمسك اللاعب رجل زميله المواجه له والممتدة أماما من مفصل القدم ويحمل كل منهما كرة طبية بيده الأخرى كما هو مبين بالرسم (شكل ٩١) .

* يرسم خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما من « ١٠ ـ ١٥متر » .



شكل (٩١

* عند اعطاء الاشارة يتحرك اللاعبان كما شرحنا بالحجل للأمام والفريق الذى يصل إلى خط النهاية أولا يفوز .

الفصل السابع

ألعاب صغيرة مشتركة

٩ ـ يقسم اللاعبون إلى «٤ مجموعات» (أ ، ب ، جـ ، د) كل مجموعة أمامها قائدها مع كل قائد كرة قدم أو كرة سلة أو كرة طائرة أو كرة يد أو كرة وعصا هوكى .

* تمرر الكرة من القائد إلى اللاعب « رقم ١ » من مجموعته ويعيدها هذا اللاعب ثانية إلى القائد ثم يكرر القائد التمرير حتى آخر لاعب فى مجموعته ويعيدها هذا اللاعب ثانية إلى القائد ثم يكرر القائد إلى التمرير حتى آخر لاعب فى مجموعته الذى يجرى بالكرة ويحل محل القائد الذى يأخذ مكان « رقم ١ » وهكذا يأتى الدور على كل لاعب فى المجموعة بأن يتولى دور القائد .

* ينتهى السباق عندما تلف المجموعة ويعود القائد إلى مكانه الذى بدأ منه السباق .

ويمكن أن يكون التمرير كالآتى :

أ ـ تمرير الكرة مرتين بين اللاعب والقائد .

ب ـ تمرير الكرة تمريرة مرتدة ـ تمريرة صدرية ـ تمريرة خطافية ـ تمريرة بيد واحدة (كرة سلة ويد) .

جـ ـ تمرير الكرة بالرأس واللاعب ملامس للأرض ـ واللاعب فى الهواء ـ تمرير الكرة بداخل القدم ـ بوجه القدم الأمامى والداخلى والخارجى (قدم) .

د ـ دفع الكرة ـ الضربة بالوجه المسطح ـ تدريبات الدحرجة والايقاف (هوكى) .

هـ ـ التمرير من أعلى أمامى وللجانب وللخلف من فوق الرأس ـ التمرير للأمام

بعد دوران الجسم وبعد أخذ خطوة طعن (كرة طائرة) .

٣ ـ يقف اللاعبون فى دائرة كبيرة بحيث تكون المسافات بينهم متساوية ويقف لاعب قائد (أ) فى وسط الدائرة .

* يمرر القائد الكرة إلى اللاعب (ب) فى الدائرة الذى يعيدها له ثانية ثم يجرى فى اتجاه عقرب الساعة أو عكسها إلى المسافة التى بين اللاعبين التاليين له ثم يمرر القائد الكرة ثانية إلى نفس اللاعب فى المكان الجديد ثم يعيدها اللاعب (ب) إلى القائد ويجرى إلى المسافات التى بين اللاعبين بالتوالى ويمرر الكرة وهكذا حتى يعود اللاعب (ب) إلى مكانة الأصلى .

* ولكى لا يقف باقى اللاعبين فى الدائرة كالمتفرجين فبدلا من أن يعيد اللاعب (ب) الكرة إلى القائد مباشرة فى وسط الدائرة يمررها إلى اللاعب المجاور له الموجود عكس اتجاه جريه وهذا بدوره يمررها للذى يليه وهكذا حتى يصل اللاعب (ب) إلى الفراغ التالى فتمرر الكرة بسرعة إلى القائد الذى يمررها إلى اللاعب (ب) وهكذا حتى ينتهى اللاعب إلى مكانه ثم يبدأ لاعب آخر فى الجرى وهكذا .

* يمكن عمل تغيير فى هذا التمرين فتكون التمريرة [باليدين معا ـ بيد واحدة ـ تمريرة مرتدة ـ تمريرة خطافية] كرة سلة يد .

* يمكن أن يكون تمرير الكرة كالآتى (الاعداد من أعلى من الثبات بأنواعه المختلفة ومن الحركة) كرة طائرة .

* التمريرات المختلفة بالقدم والرأس (كرة قدم) .

* التمريرات يمكن أن تكون (رفع الكرة ـ الضربة بالوجه المسطح ـ الدحرجة والايقاف) هوكى .

٣ ـ هذه اللعبة كالسابقة ولكن بدلا من أن يقف اللاعبون فى دائرة يقفون فى قاطرتين .

* يمرر اللاعب « رقم ١ » من المجموعة (أ) الكرة إلى اللاعب « رقم ١» من المجموعة (ب) الذى يعيدها له ثانية ثم بعد ذلك يتحركان سويا إلى كل فراغ بين زملائهم ويمرران الكرة فيما بينهما حتى يصلان إلى آخر القاطرتين ثم يعودان ثانية بالتمرير حتى يصلا مكانيهما ويمرر « رقم ١ » (أ) الكرة إلى « رقم ٢ » (أ) الذى يبدأ فى تمرير الكرة إلى « رقم ٢ » (ب) ، ويعيدا نفس الأداء وهكذا حتى نهاية القاطرتين ويعودان إلى مكانيهما .

* يجب ملاحظة أنه عندما تصل الكرة إلى أى لاعبين يجب أن يتحركا إلى أول القاطرتين ثم يبدآن فى التمرير .

* يمكن عمل التغيير فى التمريرات المختلفة لالعاب كرة القدم والسلة والطائرة واليد والهوكى وذلك بتغير كرة اللعب .

* يراعى أن يكون الجرى إلى الفراغ بعمل محاورة بالكرة .

٤ ـ يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ـ كل مجموعة تتكون من ثمانية لاعبين ويقفون كما هو مبين بالرسم ـ مجموعة تقف حول دائرة مرسومة على الأرض وقائدها فى وسط الدائرة ومعه الكرة .

* والمجموعة أو الفريق الآخر يقف فى قاطرة أمام الدائرة .

* يبدأ التمرين بتمرير الكرة من قائد الدائرة إلى كل لاعب من مجموعته بالترتيب على أن يردها اللاعب له ثانية وهكذا يحسب اللاعب عدد التمريرات التى أدتها مجموعته .

* وفى نفس الوقت يجرى اللاعب الأول من المجموعة التى تقف على شكل قاطرة حول الدائرة مع اتجاه الأسهم المبينة بالرسم ويعود ليلمس اللاعب « رقم ٢ » من مجموعته ثم يتحرك ليقف خلف قاطرته .ويبدأ « رقم ٢ » فى الجرى حول الدائرة وهكذا حتى ينتهى آخر لاعب فى القاطرة من الدوران والرجوع إلى مكانه بوقف تمرير الكرة فى مجموعة الدائرة ويعرف عدد التمريرات التى حدثت .

* تبدل المجموعتان أماكنهما وتحسب عدد التمريرات التى تؤديها كل مجموعة لأخراج الفائز .

يمكن أن تكون التمريرات كالآتى :

* تمريرة صدرية ـ باليدين معا ـ بيد واحدة ـ تمريرة مرتدة ـ خطافية (سلة ويد) .

* تمرير الكرة بالرأس تمرير الكرة بضربات القدم المختلفة (قدم).

* دفع الكرة ـ الضرب بالوجه المسطح ـ تدريبات الدحرجة والايقاف باليد (هوكى) .

* الاعداد من أعلى من الثبات بأنواعه المختلفة والاعداد من أسفل (طائرة) .

٥ ـ نشاط اللاعبين بكرة (كوتش ـ قدم ـ سلة ـ يد طائرة ـ هوكى).

* يمكن أداء هذه التدريبات لتلاميذ صغار السن أو متقدمين .

٦ ـ تمرير الكرة بيد واحدة من أسفل لزميل الذى يلقفها ويرجعها ثانية وتزداد المسافة تدريجيا (سلة ـ يد) .

٧ ـ تمرير الكرة بيد واحدة عالية للزميل كالتمرين السابق (سـلة ـ يـد) .

٨ ـ تمرير الكرة المرتدة وترتد الكرة بعيدا عن الزميل بحـوالى « ٦ أقـدام » .

٩ ـ ترسم دائرتان على الأرض بينهما مسافة حوالى « ١٠ م » ونصف قطر الدائرة متر واحد ـ كل لاعب يقف فى دائرة ويحاول أن يمرر الكرة إلى زميله الواقف فى الدائرة الأخرى بأنواع التمريرات المختلفة . يمكن استعمال هذا التمرين لكرة (السلة واليد) .

١٠ ـ تمرير الكرة من الجرى بين زميلين (سلة ويد وطائرة وقدم) وذلك بتغير الكرة .

١١ ـ تمرير الكرة من الجرى التمريرة المرتدة (سلة ويد) .

١٢ ـ تمرير الكرة بيد واحدة للزميل أولا وجعل التمريرة مرتدة ثم بعد ذلك تمريرة خطافية .

١٣ ـ يقف اللاعب وزميله مواجهين الحائط ويمرر أحدهما الكرة للحائط ليمسك الزميل الكرة المرتدة ويمررها ثانية (سلة ويد وطائرة وقدم وهوكى) وذلك يتغير الكرات واستعمال اليدين والأرجل والعصا .

١٤ ـ تمرير الكرة للزميل بحيث يمسكها الزميل بعد ارتدادها من الحائط وكذلك بعد ارتدادها من الأرض أيضا .

* أداء التمرين أولا بيد واحدة ثم بعد ذلك باليدين معا (سلة ويد) .

* الاعداد من أعلى من الثبات والحركة من أسفل (طائره).

* التمرير بالقدم بأنواعه المختلفة والتمرير بالرأس (قدم) .

١٥ - تمرير الكرة للزميل بحيث يردها الزميل بالرأس (قدم) .

١٦ - تمرير الكرة الطبية بين زميلين على بعد « ١٠ متر » وعندما تصل التمريرة إلى يدى الزميل يأخذ خطوة للأمام ويبدأ فى تمريرها - أما إذا لم تصل إليه وسقطت على الأرض فيأخذ خطوتين للخلف ويلعب الكرة .

* وبعد مدة معينة يوقف التمرير واللاعب الذى تقدم عن الخط الذى بدء منه اللعبة يعتبر فائزا .

١٧ - رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقفها الزميل ويكرر نفس التمرين .

١٨ - تمرير الكرة بالرأس للزميل الذى يحاول السيطرة عليها بامتصاصها أو استلامها أو كتمها ثم يمسكها ويمررها برأسه لزميله الذى يحاول السيطرة عليها كذلك .

نشاط ثلاث لاعبين : -

١٩ - لاعبان يمرران الكرة وبينهما لاعب ثالث يحاول اعاقة التمريرة أو مسك الكرة ويجب أن تكون التمريرة فى مستوى الركبتين والرأس .

٢٠ - نفس التمرين السابق ولكن من الحركة .

٢١ - يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من ثلاث لاعبين يقفون على هيئة صف واحد .

* يمرر اللاعب (أ) الكرة إلى اللاعب (جـ) الذى يمررها إلى اللاعب (ب) من (ب) إلى (أ) وتسمى هذه دورة .

والمجموعة التى تتم « ١٠ دورات » كاملة نعتبر فائزة (يد ـ سلة ـ طائرة) التمرير بالقدم والرأس (قدم) .

٢٢ ـ سباق تتابع :

يقسم اللاعبون إلى قاطرات ثلاث تقف خلف خط البداية .

* وعلى بعد حوالى « ٢٠٠ متر » يوجد خط آخر يرسم خلفه دوائر على الأرض ويكون عدد هذه الدوائر أكثر دائرة من عدد أفراد القاطرة .

* ويوضع فى كل دائرة من كل الدوائر الثلاث الأولى كيس حب أو كرة قدم أو كرة طبية أو كرة طائرة .

* ويمكن أن تزيد المسافات التى بين الدوائر حسب قوة تحمل اللاعبين وسنهم .

* ويبدأ التمرين كالآتى عندما تعطى اشارة البدء يجرى « رقم ١ » من كل مجموعة ويأخذ الكيس أو الكرة الموضوعة فى الدائرة الأولى ويضعه فى الدائرة الثانية ثم يعود سريعا ليلمس اللاعب « رقم ٢ » من مجموعته ليجرى اللاعب الثانى ليأخذ الكيس أو الكرة من الدائرة الثانية ويضعه فى الدائرة الثالثة .

وهكذا حتى آخر لاعب فى المجموعة الذى يجرى ليضع الكيس أو الكرة فى آخر دائرة ويعود ليلمس اللاعب « رقم ١ » الذى يجرى ليأخذ الكرة ويعود بطريقة الزجزاج بين الدوائر ليضع الكرة فى الدائرة « رقم ١ » ويجرى ليصل إلى مكانه الأصلى والذى يصل أولا تعتبر مجموعته فائزة .

* يمكن عمل هذا التمرين لاكتساب مهارات كرة السلة واليد وذلك باستعمال كرة سلة أو يد وعمل المحاورة بها حتى الدائرة التالية أو عمل المحاورة

عددا معينا من المرات قبل وضعها فى الدائرة

* يمكن عمل هذا التمرين لاكتساب مهارات كرة القدم وذلك باستعمال كرة قدم والجرى بها بين القدمين للدائرة التالية أو ضرب الكرة بالرأس باستمرار والتحرك للأمام للوصول الدائرة التالية .

* يمكن استعمال كرة طبية وحملها باليدين أو دفعها على الأرض بالقدم أو باليد حتى الدائرة التالية أو رفعها إلى أعلى عدد معين من المرات قبل وضعها فى الدائرة التالية .

٢٣ـ سباق الوثب من فوق الحبال :

يقسم اللاعبون إلى مجموعتين وعلى بعد مسافة « ١٥ متر » مثلا من خط البداية يوجد قائم وثب عال ثم إلى بعد مسافة « ٥ متر » أخرى يوضع قائمان آخران ويوضع على هذه القوائم حبل فى علو متر واحد وفى جميع الحالات يجب أن يثبت طرف واحد من الحبل ويترك الطرف الآخر ويكون حرا بدون تثبت ويوضع به كيس صغيرة مملوء بالرمل .

* تقف المجموعتان على شكل قاطرتان خلف خط البداية وعند اعطاء اشارة البدء يجرى اللاعب « رق ١ » من كل قاطرة ويمكنه عمل الآتى :

أ ـ الجرى للوثب من فوق الحبلين فى الذهاب والعودة للمس الزميل الذى يليه فى القاطرة ويجرى هو ليقف فى آخر المجموعة وهكذا يستمر السباق .

ب ـ الجرى للوثب من فوق الحبل الأول والمرور من تحت الحبل الثانى فى الذهاب والعودة للمس الزميل الذى يليه ووقوفه فى آخر المجموعة وهكذا حتى آخر لاعب فى السباق .

جـ ـ الجرى والمرور من أسفل الجبلين فى الذهاب والعودة بالوثب من فوق الجبلين للمس زميله

د ـ الجرى والمرور من أسفل الجبلين فى الذهاب والعودة للمس الزميل .

هـ ـ الوثب بالقدمين معا حتى يصل اللاعب إلى مكان الحبل فيثب من فوقه وكذلك الحبل الثانى والعودة كذلك للمس الزميل .

و ـ المشى على أربع من وضع الانبطاح المعكوس ووضع كرة طبية فى تجويف البطن حتى الحبل ثم دحرجة الكرة من تحته والوثب من فوق الحبل الأول والثانى ثم المرور من تحت الحبلين والعودة بنفس الوضع .

س ـ الجرى مع مسك الكعبين باليدين ثم الوثب من فوق الحبال (يجب أن تكون المسافة قصيرة نوعا) .

ص ـ الجرى مع تنطيط كرة سلة أو يد والوثب من فوق الحبال أو اعداد الكرة الطائرة والعودة لتسليم الكرة لزميل .

ط ـ الجرى مع حمل الزميل على الأكتاف والتعدية من أسفل الحبال والعودة مع مراعاة أن يكون ارتفاع الحبل على علو بسيط

ل ـ الجرى والمحاورة بكرة قدم وعند الوصول إلى الحبل يحمل الكرة بين القدمين ويثب من فوق الحبل وهكذا مع الحبل الثانى والعودة لتسليم الكرة لزميل (يلاحظ أن يكون ارتفاع الحبل ٥ر٠ متر) .

٢٤ = يمكن اضافة دوائر بالجير أو علامات حتى يكون لدى المجموعة تغييرات على نطاق واسع .

* الجرى والوثب من فوق الحبال وتحريك كرة طبية من الدائرة الأولى إلى الدائرة الثانية .

* الجرى والوثب من فوق الجبال ثم الوثب من الدائرة الأولى للثانية ثم العودة بالوثب من فوق الحبال (يجب أن تكون الدوائر قريبة من بعضها) .

* الجرى والوثب من فوق الحبال وأخذ كرة من الدائرة الأولى لاصابة صولجان موضوع فى الدائرة الثانية ويستحسن أن تكون الدائرة الثانية بالقرب من حائط وذلك لسرعة حصول اللاعب على الكرة المرتدة .

* الجرى والوثب من فوق الحبل الأول إلى الدائرة ثم الوثب من فوق الحبل الثانى مباشرة ثم الجرى بطريقة الزجزاج من بين الثلاث دوائر والعودة كذلك والوثب من فوق الحبال للمس الزميل والوقوف فى آخر المجموعة .

* حمل كيس حبوب والوثب من فوق الحبل والوقوف فى الدائرة ومحاولة رمى الكيس من فوق الحبل الثانى إلى الدائرة الأولى أو السلة الموضوعة وإذا أخفق اللاعب فى رمى الكيس فى السلة يمكن أن تعاد حتى ينجح فى ذلك ثم يحمل الكيس ليلف به حول الدائرتين الباقيتين ويعود من بين الدوائر والوثب المعتاد من فوق الحبال .

* نفس التمرين السابق مع استعمال كرة سلة أو يد بدلا من الكيس وبعد اصابة السلة يأخذ الكرة وينططها حول الدائرتين الأخيرتين والعودة كما سبق .

* الوثب من فوق الحبل الأول واللف حول الدائرة الأولى ثم الوثب من فوق الحبل ويتبادل الوثب إلى الدوائر الثلاث والعودة بنفس الطريقة وهكذا .

الفصل الثامن

ألعاب صغيرة أخرى

١ ـ رَجْبِى اللمس :

الملعب : مستطيل طوله من « ٢٠ ـ ٤٠ متر » وعرضه من « ١٥ ـ ٢٥ م » ويسمى الخط الطولى بخط الجانب والخط العرضى بخط المرمى ويرسم خط مواز لخط المرمى ويبعد عنه ناحية داخل الملعب بمقدار « ٥ متر » وتسمى المنطقة التى بينهما بمنطقة التسلل كما يرسم على خط المنتصف وفى وسطه دائرة قطرها متر واحد .

الأدوات : كرة قدم أو كرة يد .

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما من « ٦ ـ ١١ » لاعبا للهجوم والدفاع .

الغرض من اللعبة : هو أن يتسلم اللاعب الكرة خارج منطقة التسلل ثم يجرى ليضعها خلف خط مرمى الفريق المضاد بيد واحدة أو بكلتا يديه فتحتسب اصابة .

طريقة اللعب : يسقط الحكم الكرة بين قلبى الهجوم فى دائرة المنتصف ويستمر اللعب بتمرير الكرة بين اللاعبين أو يحملها لاعب ويجرى بها على طول الملعب دون أن يلمسه لاعب من الفريق الآخر ، فان حدث اللمس فعلى اللاعب التخلص من الكرة فورا بتمريرها لزميل له .

شروط اللعب :

أ ـ يكون التمرير برمى الكرة باليد ولا يسمح بضربها باليد وهى مقفلة أو بالقدم .

ب ـ يسمح بحمل الكرة والجرى بها على ألا يلمس حامل الكرة من لاعب مضاد .

جـ - يكون اللمس بوضع اليد على الكتف ولا يصح لمس لاعب لا تكون الكرة فى حوذته .

د - إذا خرجت الكرة من الملعب فيعيدها لاعب مضاد للملعب من المكان الذى خرجت منه وذلك برمية حرة سواء كان ذلك على خط المرمى أو خط الجانب ويمكن رمى الكرة بيد واحدة أو باليدين معا .

هـ - تحتسب الاصابة إذا جرى اللاعب بالكرة ووضعها خلف خط المرمى ولا تحتسب الاصابة إذا رمى اللاعب الكرة من الملعب لخلف خط المرمى.

و- لا تحتسب الاصابة إذا وقف مهاجم فى منطقة تسلل الفريق المضاد ورميت له الكرة ووضعها خلف المرمى ، إلا أن تسليم الكرة داخل منطقة التسلل لا يعتبر خطأ إذا ما مرر المهاجم الكرة ثانية إلى لاعب زميله واقف فى الملعب خلفه خارج منطقة التسلل ثم يتقدم بها نحو خط المرمى محاولا الاصابة .

س - تعطى رمية حرة للفريق المضاد من المكان الذى يحدث عنده الخطأ .

٢ - كرة القواعد :

هذه لعبة مبسطة من كرة القاعدة أو البيسبول .

الملعب : مربع طول ضلعه « ١٥ مترا » .

* يتخذ ركن فيه كقاعدة أمان وتسمى الأكان الباقية كالآتى القاعدة الأولى - القاعدة الثانية - القاعدة الثالثة .

* وفى داخل المربع عند منتصفه دائرة يقف فيها الرامى .

الأدوات : كرة قدم أو كرة يد أو كرة طائرة .

اللاعبون : فريقان كل منهما مكون من (٦ ـ ٩) لاعبين يسمى أحدهما الفريق الرامى ويكون من بين أفراده لاعب يرمى الكرة من منتصف المربع ولاعب ماسك يقف فى قاعدة الأمان وثلاثة لاعبون يقفون فى القواعد الثلاث والباقى من الفريق يوزع حول الملعب لاعادة الكرة للعب إذا ما خرجت بعيدا من الملعب .

ويسمى الفريق الثانى بالفريق (العداء) ويقف لاعبون خلف قاعدة الأمان ويرسل لاعبيه واحد بعد الآخر لقاعدة الأمان .

طريقة اللعب : عند اعطاء اشارة البدء يرمى (الرامى) الكرة بيده للاعب (الماسك) الذى يكون مستعدا فى قاعدة الأمان وفى نفس الوقت يبدأ اللاعب الأول من الفريق العداء الجرى من قاعدة الأمان حول المربع من القاعدة الأخرى بالترتيب حتى يعود لقاعدة الأمان وعندما يلقف اللاعب الماسك الكرة ويرميها بيديه للاعب القاعدة الأولى ثم تنتقل الكرة إلى القاعدة الثانية ثم الثالثة حتى تصل مرة أخرى إلى اللاعب الماسك على خط النهاية .

* إذا نجح الفريق الرامى فى ذلك قبل وصول العداء لخط النهاية احتسب نقطة للفريق الرامى .

* أما إذا أفلح العداء فى الوصول قبل الكرة لخط النهاية عن طريق مروره للقواعد الثلاث تحتسب نقطة للفريق العداء .

وهكذا يحل العداء اللاعب رقم «٢» حتى يأخذ كل لاعب من الفريق دوره ثم يتبادل الفريقان الأماكن أى يصبح الفريق الرامى عداء والفريق العداء راميا .

(يمكن تصغير المربع وجعل ضلعه ٧ متر واستعمال كرة طبية) .

٣ـ كرة القاعدة (البيسبول Baseball)

تشبه كرة القاعدة الكرة الناعمة (سوفت بول Soft Ball إلى حد كبير فقوانين اللعبتين متشابهة تقريبا ما عدا القانون الأول والثاني في كرة القاعدة فهما مختلفان عن نظيريهما في الكرة الناعمة ، أما باقي القوانين فهي موحدة في اللعبتين كما أنه يوجد اختلاف بين اللعبتين أثناء اللعب .

شرح موجز للعبة

كرة القاعدة لعبة تلعب بين فريقين كل منهما يتكون من « ٩ لاعبين » وتلعب وفقا للقانون الذي سيأتي شرحه فيما بعده .

* غرض كل فريق أن يفوز على خصمه بتسجيل أكبر عدد من النقط Runs.

* تحتسب النقطة عندما يتمكن الضارب من الوصول إلى القاعدة الأولى بسلام ويستمر انتقاله من القاعدة إلى القاعدة التي تليها وهكذا حتى يصل إلى القاعدة الرئيسية Home plate.

* وعندما يكون أحد الفريقين مرسلا Batters يكون الفريق الآخر منتشرا Fielders.

* الفريق المرسل يسمى بالفريق المهاجم Offensive والفريق المنتشر يسمى بالفريق المدافع Defensive وذلك لان الفريق المرسل يحاول تسجيل النقط بينما يعمل الفريق المنتشر على منعه من ذلك .

* ويجب أن يتساوى الفريقان في عدد المرات التي يلعبها كل منهم

كمهاجم وكمدافع .

* يستمر الفريق المهاجم فى الارسال حتى ينجح الفريق المدافع فى اخراج ثلاثة من لاعبيه ، وعندئذ تستبدل الأماكن ويصبح الفريق المرسل منتشر أو الفريق المنتشر مرسلا .

* تسمى المرحلة التى تتم بعد أن يقوم كل من الفريقين بالارسال مرة بالشوط Inning.

* وتتكون المباراة فى هذه اللعبة من « ٩ أشواط » .

* ويتخذ الفريق المنتشر دائما تسعة مواقف للدفاع فى الملعب وهى كالآتى :

١ ــ ماسك   ٢ ــ رامى   ٣ ــ رجل القاعدة الأولى .

٤ ــ رجل القاعدة الثانية . ٥ ــ رجل القاعدة الثالثة .   ٦ ــ المنتشر القريب . ٧ ــ المنتشر الأيسر .   ٨ ــ منتشر أوسط .   ٩ ــ منتشر أيمن .

* لكل لاعب رقم وذلك لتسهيل عملية التسجيل على الحكم ويمكن استعمال الأرقام فى ترتيب الارسال إذا رغب الفريق .

* يسمى اللاعبون الأربع الذين على القواعد الأولى والثانية والثالثة والمنتشر القريب بلاعبى داخل الملعب Infielders واللاعبون الثلاث الذين يلعبون كمنشرين أيمن وأيسر وأوسط بلاعبى خارج الملعب Outfielders.

* وغرض المرسل هو ضرب الكرة داخل المنطقة الصحيحة عندما يقذفها الرامى .

* والمنطقة الصحيحة Fair terriory هى تلك المنطقة الواقعة بين خطى الحدود .

* خطى الحدود : هما الخطان الممتدان من القاعدة الرئيسية إلى القاعدة الأولى والقاعدة الثالثة وامتداد هذين الخطين كما هو مبين بالرسم (شكل ٩٢).

* إذا ضربت الكرة خارج تلك المساحة المحصورة بين خطى الحدود تعتبر خطأ Foul.

* بعد أن يضرب المرسل الكرة فى المنطقة الصحيحة ، يجرى بأسرع ما يمكن محاولا الوصول إلى القاعدة الأولى بسلام ، ويعتبر وصوله سالما إذا تمكن من ذلك قبل أن تصل الكرة إلى رجل القاعدة الأولى عن طريق أحد زملائه المنتشرين بينما تكون إحدى قدمى رجل القاعدة على تلك القاعدة .

* وبعد أن يصل المرسل سالما إلى القاعدة الأولى يحاول الوصول إلى القواعد الأخرى بسلام حسب ترتيبهم مراعيا شروط اللعب .

* ويسجل المرسل نقطة لفريقه إذا وصل إلى القاعدة الرئيسية سالما قبل اخراج ثلاثة من زملائه من الملعب .

* وعندما يتمكن الفريق المدافع (المنتشر) من اخراج ثلاثة من الفريق المهاجم (المرسل) تستبدل الأماكن ويصبح الفريق المنتشر مرسلا .

طرق اخراج لاعب من الفريق المرسل :

(أولا) بواسطه الرامىPitcher وذلك يرمى الكرة بسرعة وبقوة تؤدى إلى عدم تمكن المرسل الضارب من لمس الكرة بالمضرب . وكل مرة يهتز المضرب ولا يتمكن الضارب من لمس الكرة تحسب عليه « محاولة فاشلة Strlke» إلا إذا

ضرب المرسل الكرة ضربة خطأ خارج المنطقة الصحيحة فى المحاولة الثالثة وفى هذه الحالة تعاد لصالحه .

* وثلاث محاولات فاشلة تؤدى إلى اخراج اللاعب وتسمى فى هذه الحالة خروجا بالمحاولات الفاشلة Strike out .

* وتحسب محاولة فاشلة إذا رميت الكرة بواسطة الرامى فى منطقة الضرب Strike zone ولم يهتز المضرب عند محاولة المرسل الضرب .

* منطقة الضرب هى مساحة فوق القاعدة الرئيسية تقع بين ركبتى الضارب وأبطه حسب وقفه الضارب الطبيعية .

* كل كرة ترمى فى مكان غير منطقة الضرب ولا يحاول المرسل الضارب ضربها تسمى « محاولة صحيحة Ball » لصالحه وأربع محاولات من هذا النوع تخول له الحق فى الانتقال إلى القاعدة الأولى بسلام ، وتسمى فى هذه الحالة « قاعدة بالمحاولات الصحيحة Baseon Balls » .

(ثانيا) إذا تمكن أحد المنتشرين من لقف كرة طائرة قبل أن تمس الأرض سواء كانت الكرة فى المنطقة الصحيحة أو المنطقة الخطأ كان على المرسل الضارب أن يخرج مباشرة .

(ثالثا) إذا تمكن أحد المنتشرين من الامساك بالكرة بعد ملامستها للأرض وقذفها لرجل القاعدة الأولى وتمكن هذا الأخير من الامساك بالكرة جيدا ولمس القاعدة قبل وصول العداء إليها .

ملحوظة : المرسل الضارب يصبح عادة مرسلا عدّاءا بعد ضربة الكرة صحيحا.

(رابعا) لمس المرسل العداء بالكرة قبل وصوله إلى القاعدة ويعتبر المرسل العداء خارجا إذا لمسه أحد المنتشرين بالكرة أو باليد الممسكة بالكرة .

(خامسا) الخروج بالاجبار Force Out عندما يضرب المرسل كرة صحيحة يبدأ جرية إلى القاعدة الأولى وعليه أن يصل إليها سالما قبل وصول الكرة إلى القاعدة أو قبل لمسة بالكرة ـ وفى حالة ما إذا وجد أحد زملائه على تلك القاعدة . فعلى هذا الزميل الانتقال مباشرة إلى القاعدة التالية بمجرد ضرب الكرة حتى يعطى الفرصة لزميله الضارب ليأخذ مكانه على القاعدة الواحدة .

* وإذا وجد أكثر من عداء الذى احتل القاعدة أولا خارجا والعداء اللاحق له مازال فى اللعب وهناك حالات أخرى يخرج منها المرسل من اللعب سوف يأتى ذكرها فى قانون اللعبة .

وبما أن الغرض الأساسى لكل مرسل هو احراز نقطة لفريقه ، فانه فى حالة ما إذا ضربت الكرة صحيحة وبعيدة لمسافة كافية ـ أن يجرى وينتقل من قاعدة إلى أخرى على التوالى حتى يصل إلى القاعدة الرئيسية سالما . وإذا تمكن المرسل من الجرى والمرور على جميع القواعد بسلام وبدون توقف فيعتبر فى هذه الحالة أنه أحرز ما يسمى « بنقطة الام Home Run وهذا امتياز كبير فى هذه اللعبة .

سرقة القاعدة : وقد يحاول المرسل العداء سرقة القاعدة . وتسرق القاعدة عندما يحاول المرسل العداء الانتقال إلى القاعدة التى تلى قاعدته عندما يقذف الرامى الكرة ولا يضربها المرسل الضارب فإذا وصل العداء إلى القاعدة قبل أن يرمى الماسك الكرة إلى رجل القاعدة أو قبل أن يلمسه رجل القاعدة بالكرة يعتبر المرسل العداء سالما . وتعتبر القاعدة مسروقة ولا يجوز للعداء مغادرة القاعدة إذا

عادت الكرة إلى يد الرامى ويجوز له الجرى ثانيا عندما يقذف الرامى الكرة للضارب وإذا غادر القاعدة قبل ذلك عد خارجا .

قانون لعبة كرة القاعدة ، القانون الاول :

١ ـ كرة القاعدة لعبة تجرى بين فريقين يتكون كل فريق من « ٩ لاعبين » ويدير المباراة حكم أو أكثر على ملعب صالح للعب من الناحية القانونية .

٢ ـ يهدف كل فريق إلى احراز أكبر عدد من النقط .

٣ ـ تتكون المباراة من « ٩ أشواط » ، والشوط عبارة عن جزء من المباراة وفيه يتناوب كل فريق الارسال مرة واحدة .

٤ ـ تراعى المقاييس الآتية عند رسم الملعب .

الملعب : مربع طول ضلعه « ٩٠ قدما » .

* المسافة من لوحة الرمى إلى القاعدة الرئيسية « ٦٠ » قدم و «٦» بوصات .

* المسافة من القاعدة الرئيسية إلى القاعدة الثانية « ١٢٧» قدم ، «٣» بوصات .

٥ ـ تصنع لوحة القاعدة الرئيسية ولوحة الرمى من الكاوتشوك الصلب ولها مسامير طويلة حتى يسهل تثبيتها فى محاذاة سطح الأرض وتراعى المقاييس كما فى الرسم (شكل ٩٢) .

٦ ـ تصنع القواعد الأولى والثانية والثالثة من القماش السميك Canvas وتثبت جيدا على الأرض وتكون القاعدة مربعة الشكل طول ضلعها « ١٥

شكل (٩٢)

بوصة » وسمكها من « ٣ ـ ٥ بوصة » وتبطن من الداخل بأى مادة لينة كالقطن أو القش .

٧ ـ يجب أن تكون جميع خطوط الملعب بيضاء ظاهرة أو يمد الخطان اللذان (بين القاعدة الرئيسية والقاعدة الأولى) ، (بين القاعدة الرئيسية

والقاعدة الثالثة) على استقامتهما لمسافة ٢٠٠ قدم بعد القاعدتين لاستعمالهما كخطى الحدود Foul Line كما يجب أن تكون لخطوط التى تحدد مكان صندوق مساعد فريق الارسال واضحة .

٨ ـ تزن الكرة من « ٥ ـ ٥,٥ » أوقية ـ ومحيطها من « ٩ ـ ٩,٥ » بوصة . وتكون مستديرة وناعمه

٩ ـ المضرب أسطوانى الشكل لا يزيد أسمك جزء فيه عن « $2\frac{3}{4}$ بوصة » ولا يزيد طولة عن « ٤٢ بوصة » . ومصنوع من قطعة واحدة من الخشب الصلب ويصح لف شريط على مقدمة مقبض المضرب فقط لمسافة لا تزيد على « ١٨ بوصة » .

١٠ ـ للماسك الحق فى استعمال قفاز أو قفاز موسد Mitt بغض النظر عن شكله أو وزنه .

١١ ـ يصح لرجل القاعدة الأولى استعمال قفاز أو قفاز موسد من أى وزن ولكن حسب مقاييس محددة .

١٢ ـ لكل لاعب من الفريق المنتشر عدا الماسك ورجل القاعدة الأولى الحق فى استعمال قفاز مع مراعاة المقاييس الخاصة فى قانون كرة القاعدة .

القانون الثانى : تعريفات (واصطلاحات) .

١ ـ ترتيب الارسال Batting order وهو ترتيب ارسال الفريق المرسل الذى دون فى دفتر التسجيل .

٢ ـ خارج منطقة اللعب Outfield وهى المساحة من الملعب التى تقع خارج مربع الملعب تقريبا .

٣ ـ خروج ، ويقصد بها خروج المرسل نتيجة ثلاث محاولات فاشلة أو إذا لقف أحد المنتشرين كرة طائرة . أو إذا أجبر على الخروج نتيجة انتقال زميل له إلى قاعدته أو إذا لمسه أحد المنتشرين بالكرة أو باليد التى تحمل الكرة أثناء انتقاله من قاعدة لأخرى .

٤ ـ خروج باللقف Fly out وهذا الاصطلاح يستعمل عندما يلقف أحد المنتشرين كرة طائرة .

٥ ـ داخل منطقة اللعب In Field ويطلق على المساحة من الملعب التى تقع داخل محيط دائرة نصف قطرها « ٧٥ قدم » ومركزها القاعدة الرئيسية .

٦ ـ دفاع Defense الفريق أو اللاعب المنتشر .

٧ ـ رامى Pitcher وهو أحد أفراد الفريق المنتشر يقوم برمى الكرة إلى الضارب و « الماسك » Catcher هو أحد أفراد الفريق المنتشر ويأخذ مكانه خلف الضاربمحاولا امساك الكرة التى يقذفها الرامى ويفشل الضارب فى ضربها ، ويطلق على الاثنان معا بالبطارية Battery .

٨ ـ رمية Pitchor or Pitched Ball وهى الكرة التى قذفها الرامى للضارب .

٩ ـ رمية طائشة Wild pitch إذا قذف الرامى الكرة عالية أو منخفضة أو بعيدا عن القاعدة بحيث لا يستطيع الماسك ايقافها بمجهوده العادى .

١٠ ـ خدعة Balk وهى تصرف غير قانونى من الرامى أو الماسك أثناء وجود حارس أو أكثر على القواعد ومثل هذا الخطأ يعطى للعدائين الحق فى التقدم قاعدة واحدة .

١١ ـ سالم Safe وهى حالة وصول المرسل إلى القاعدة بدون اخراجه .

١٢ ـ شوط Inning وهو الجزء من اللعب الذى يتناوب فيه الارسال كل من الفريقين مرة واحدة .

١٣ ـ صد الكرة Bunt وهى ضربة قانونية تؤدى ببساطة وبدون مرجحة المضرب ولكن ضربت عمدا ونزلت قريبة على الأرض .

١٤ ـ صندوق الرمى Pitcher's Box وهى لوحة الرمى .

١٥ ـ صندوق الضرب Batter's Box وهما عبارة عن مستطيلين أحدهما على الجانب الأيمن والآخر على الجانب الأيسر من القاعدة الرئيسية ويقف الضارب عادة فى أحدهما حسب ذراع الضرب (أيسر أو أيمن) .

١٦ ـ ضربة أرضية Ground Ball وهى الضربة التى تتدحرج فيها الكرة على الأرض .

١٧ ـ ضربة خطأ Foul Ball وهى كرة ضربت صحيحا ولكن لم يتم صحتها حسب البند التالى وتعتبر الكرة خارج اللعب بعد الضربة الخطأ إلا إذا لقفت وهى فى الهواء من أحد اللاعبين المنتشرين .

١٨ ـ ضربة صحيحة Fair Ball وهى ضربة قانونية نتج عنهـا طيران الكـرة . ثم نزلت على الأرض داخل حدود اللعب فيما بين القاعدتين الأولى والثالثة . وكذلك الكرة التى نزلت على الأرض داخل اللعب ثم تدحرجت خارج خطى القاعدة الأولى أو الثالثة .

وتعتبر الضربة صحيحة إذا لمست أحد أفراد الفريق المنتشر وهو داخل حدود الملعب .

١٩ ـ ضربة عكسية Foul Tip إذا لمست الكرة المضرب ثم أخذت اتجاه عكسى لاتجاه الضربة الطبيعية ، وسارت بسرعة وفى خط مستقيم من المضرب ليد الماسك . وتعتبر الضربة الخاطئة ضربة عكسية إذا أخذت نفس الاتجاه . وفى هذه الحالة تعتبر محاولة فاشلة للضارب وتستمر الكرة فى اللعب .

٢٠ ـ قاعدة بالمحاولات الصحيحة Base on Balls انتقال المرسل الضارب إلى أول قاعدة بدون ضرب الكرة جزاء عدم محاولته ضرب كرة رميت إليه فى غير منطقة الرمى أربع مرات .

٢١ ـ قدم الدوران Pivot Ball وهى القدم التى يدور عليها الرامى أثناءقذفه الكرة وتعتبر القدم اليمنى قدم دوران للرامى الذى يقذف الكرة بذراعه اليمنى والقدم اليسرى للرامى الذى يقذف الكرة بذراعة اليسرى .

٢٢ ـ كرة خارج اللعب Dead Ball تعتبر الكرة خارج اللعب بسبب وقف مؤقت فى اللعب .

كرة طائرة Fly Ball وهى الكرة التى ضربت عاليا فى الفضاء .

٢٤ ـ كرة فى اللعب Live Ball وهى الكرة التى مازالت فى اللعب .

٢٥ ـ كرة مارقة Line Drive كرة ضربت فى الهواء وسارت مستقيمة وقوية فى الهواء .

٢٦ ـ كرة معادة Throw or Thrown Ball أى كرة ترمى بأحد أفراد الفريق المنتشر ماعدا الرامى .

٢٧ ـ لعبة اجبارية Force play وهى اللعبة التى ينتج عنها اجبار المرسلين العدائين الذين على القواعد بالانتقال إلى القواعد التالية لهم بسبب ضرب الكرة

صحيحا وينتقل على أثرها الضارب إلى القاعدة الأولى فيجبر زميله الذى على القاعدة الأولى الانتقال إلى القاعدة الثانية وهكذا .

٢٨ ـ لعبة مزدوجة Double play وهى لعبة من أحد أفراد الفريق المنتشر ينتج عنها خروج اثنين من الفريق المرسل .

٢٩ ـ لمس الاعب Tag وهى عبارة عن حالة لمس الجارى أو القاعدة بالكرة أو باليد الممسكة بالكرة .

٣٠ ـ مرجحة استعدادية Wind up حركة الذراع استعدادا لرمى الكرة .

٣١ ـ مرسل جارى Runner وهو المرسل الذى يبدأ جريه إلى القواعد بعد ضربه الكرة صحيحا أو المرسل الذى ينتقل إلى القاعدة الأولى نتيجة خطأ الرامى أربع مرات أو نتيجة ملامسة الكرة له أثناء الضرب .

٣٢ ـ مرسل ضارب Batter هو لاعب الفريق المرسل الذى يأتى دوره فى ضرب الكرة والذى يأخذ مكانه على صندوق الضرب عند القاعدة الرئيسية .

٣٣ ـ محاولة فاشلة Strike إذا لم يتمكن الضارب من ضرب كرة رميت له فى منطقة الضرب ولا تحتسب الضربة الخطأ فاشلة بعد المحاولتين الأولى والثانية أى فى المحاولة الثالثة .

٣٤ ـ محاولة صحيحة Ball عدم محاولة ضرب كرة لم ترمى له فى منطقة الضرب .

٣٥ ـ مساعد الفريق المرسل Coacher وهو أحد أفراد الفريق المرسل يقف على مربع التوجيه عند القاعدة الأولى أو الثالثة لارشاد وتوجيه المرسلين العدائين أو المرسل الضارب .

٣٦ ـ مشية Walk وهو انتقال المرسل الضارب إلى القاعدة بعد أربع محاولات فاشلة للرامى .

٣٧ ـ منتشر Fielder أى لاعب من التسعة المنتشرين فى الملعب .

٣٨ ـ منتشر داخل الملعب In Fielder واحد من المنتشرين يأخذ مكانه داخل الملعب .

٣٩ ـ منتشر خارج الملعب Out Fielder واحد من المنتشرين يأخذ مكانه خارج منطقة « داخل الملعب » .

٤٠ ـ منطقة الضرب Strike Zone وهى المساحة التى تقع بين ركبتى الضارب وابطه بالنسبة لوقفته الطبيعية مع توفر وقوعها فوق القاعدة الرئيسية .

٤١ ـ مهاجم Offense أحد أفراد الفريق المرسل .

٤٢ ـ نقطه Run ويحرز اللاعب المرسل نقطة بعد ضرب الكرة صحيحا ثم انتقاله إلى القواعد على التوالى ثم وصوله إلى القاعدة الرئيسية سالما .

٤٣ ـ وقت مستقطع Time وقف اللعب بناء على طلب الحكم فى أى وقت عندما تكون الكرة خارج اللعب .

٤٤ ـ التقدم استعدادا للجرى Lead off وهى فى حالة تقدم العداء بضعة أمتار عن حافة القاعدة استعدادا للانتقال للقاعدة الثانية أثناء استعداد الرامى لرمى الكرة .

القانون الثالث ، الاستبدال Substitution

١ ـ يجوز استبدال لاعب أو أكثر أثناء وجود الكرة خارج اللعب ، ويأخذ المستبدل مكان زميله الذى يلعب بدلا منه فى الارسال ولا يجوز دخول اللاعب

الذى أستبدل إلى الملعب مرة ثانية .

٢ ـ إذا أستبدل الرامى ، فعلى الرامى الجديد أن يستمر فى الرمى لمرسل ضارب حتى ينتهى هذا المرسل من دوره أو حتى ينتهى دور الفريق المرسل نتيجة خروج ثلاثة من لاعبيه.

القانون الرابع : بدء وانتهاء المباراة

١ ـ الفريق المضيف هو الفريق الذى تقوم المباراة على ملعبه .والفريق الآخر هو الفريق الزائر . وإذا أقيمت المباراة على أرض محايدة فيقرر الفريق المضيف والفريق الزائر بالقرعة .

٢ ـ يأخذ الفريق المضيف مكانه فى الملعب كفريق منتشر عند بدء المباراة ويأخذ المرسل الأول من الفريق الزائر مكانه عند القاعدة الرئيسية ويستعد حاملا مضربه . ثم يعلن الحكم بدء اللعب وعندئذ تبدأ المباراة .

٣ ـ يجب على جميع أفراد الفريق المنتشر ما عدا الماسك أن يكونوا فى المنطقة الصحيحة (بين خطى الحدود) عند بدء المباراة وأثناء سيرها .

٤ ـ يستمر ترتيب اللاعبين في الارسال كما هو طول مدة المباراة وعند استبدال لاعب بآخر يأخذ الأخير مكان زميله وترتيبه .

٥ ـ يجوز لفريق المرسل أن يستعين باثنين هما « مساعدا الفريق المرسل » يقف أحدهما داخل مربع بجانب القاعدة الأولى والثانى بجانب القاعدة الثالثة . ولا يجوز خروجهما من مكانهما طالما الكرة فى اللعب .

٦ ـ للحكم الحق فى اخراج أى لاعب من الفريقين إذا احتج بشدة على قراراته .

٧ـ تنتهى المباراة قانونا فى الأحوال الآتية :

أ ـ إذا أحرز الفريق المضيف فى ثمانى أشواط نقطا أكثر مما أحرزها الفريق الزائر فى تسعة أشواط .

ب ـ إذا أحرز الفريق المضيف النقط التى تقرر انتصاره فى الشوط التاسع أو أى شوط بعد التاسع .

جـ ـ إذا تعادلت النقط بعد الأشواط التسعة فيستمر اللعب حتى يحوز أحد الفريقين نقطا أكثر مع تساويهما فى أحد الأشواط التى تلعب.

د ـ إذا ساء الجو بمطر أو زوبعة أو أدرك اللاعبين الظلام أو أى طارىء طبيعى ، يشترط أن يكون كل من الفريقين قد لعب خمسة أشواط على الأقل أو إذا كان مجموع النقط التى أحرزها الفريق المضيف بعد الشوط الرابع أكثر من مجموع نقط الفريق الزائر بعد الشوط الخامس .

هـ إذا انتهت المباراة بعد خمسة أشواط كاملة لكل من الفريقين ، تتقرر نتيجة المباراة بمجموع النقط التى أحرزها كل من الفريقين بعد نهاية الأشواط الخمسة ـ أما إذا أحرز الفريق الزائر نقطا أكثر من الفريق المضيف بعد أن أتم الشوط الخامس فى حين لم يتم الفريق المضيف شوطه . تحسب نتيجة المباراة حتى آخر شوط أكمله الفريق المضيف .

٨ ـ يتعاون الفريقان إذا توقف العب لأى سبب من الأسباب السابقة وتساوى مجموع نقط كل من الفريقين . ويستخدم البند السابق لتحديد آخر شوط قد لعب قانونيا .

٩ ـ وقد يعلن الحكم أن المباراة لصالح أحد الفريقين فى الأحوال الآتية :

أ ـ عدم حضور الفريق المضاد فى الميعاد المحدد لبدء المباراة أو تأخره أكثر من خمس دقائق بعد اعلان الحكم لبدء المباراة فى ميعادها المحدد ، إلا إذا رأى الحكم أن التأخير لسبب ظروف طارئة .

ب ـ إذا لجأ الفريق المضاد لبعض الخطط التى تعمل على تأخير أو تقصير المباراة .

جـ ـ إذا رفض الفريق الآخر تكملة اللعب أثناء سير المباراة .

القانون الخامس : سير المباراة الكرة داخل وخارج اللعب

١ ـ بعد أن يعلن الحكم بدء المباراة وذلك بكلمة « العب » يقذف الرامى بالكرة إلى المرسل الضارب الذى يجوز له أن يضرب الكرة أو يحاول ضربها . وفى حالة عدم محاولة ضربها يعلن الحكم ما إذا كانت المحاولة صحيحة أو فاشلة .

٢ ـ غرض الفريق المرسل حصول كل أفراده على فرصة للضرب ثم الانتقال إلى القواعد على التوالى ثم العودة إلى القاعدة الرئيسية لاحراز نقط .

٣ ـ غرض الفريق المنتشر منع الفريق المرسل من تحقيق غرضه الذى أشرنا إليه سابقا .

٤ ـ تحسب للمرسل نقطة إذا نجح فى ضرب الكرة صحيحا . ثم انتقل إلى القواعد على الترتيب ولمسها ثم عاد إلى القاعدة الرئيسية سالما .

٥ ـ بعد أن يتمكن الفريق المنتشر من اخراج ثلاث لاعبين من الفريق المرسل قانونيا ـ يتبادل الفريقين الأمكنة ويصبح الفريق المرسل منتشر وبالعكس .

٦ ـ بعد أن تبدأ المباراة ، تصبح الكرة فى اللعب وتستمر كذلك إلا إذا

طلب الحكم ايقاف اللعب إما لسبب قانونى أو لرغبته فى ذلك لأى سبب آخر ، فى هذه الحالة تصبح الكرة خارج اللعب ولا يجوز انتقال المرسلين العدائين من قواعدهم أو اخراجهم ولا يصح تسجيل أى نقط أثناء وجود الكرة خارج اللعب، ويصح للمرسلين العدائين فقط التقدم أحيانا حسب ما يسمح به القانون .

٧ ـ تستمر الكرة فى اللعب إذا ما لمست الحكم أو مساعد الفريق المرسل .

٨ ـ تصبح الكرة خارج اللعب ويتقدم العداءون أو يعودون إلى قواعدهم التى لهم الحق فيها بدون أى خوف من اخراجهم فى الحالة الآتية .

إذا أرتكب خدعة Balk ويحق للعدائين التقدم .

القانون السادس :

قوانين خاصة بالفريق المرسل . المرسل الضارب Batter.

١ ـ يتناوب أفراد الفريق المرسل الارسال حسب ترتيبهم فى بطاقة التسجيل .

٢ ـ يبدأ الارسال فى كل شوط جديد المرسل الذى يتبع آخر مرسل أدى دوره قانونيا كضارب فى الشوط السابق ويستمر الترتيب على ذلك .

٣ ـ يعتبر المرسل أدى دوره قانونيا كضارب عندما يخرج من اللعب ويصبح مرسلا عداءا .

٤ ـ يخرج المرسل الضارب من اللعب فى الأحوال الآتية :

(أ) إذا لقفت كرة طائرة سواء أكانت الضربة صحيحة أم خطأ .

(ب) إذا لقف الماسك الكرة فى المحاولة الفاشلة الثالثة . ويخرج الضارب من اللعب مباشرة إذا فشلت محاولته الثالثة بسبب الماسك وكان هناك عداء واحد على القاعدة الأولى وزميل واحد أو أقل خارج اللعب ، أما إذا كان هناك زميلان له خارج اللعب ولم يكن هناك أى زميل على القاعدة الأولى ، فعلى الماسك أن يقذف الكرة مباشرة إلى رجل القاعدة الأولى التى يجب أن يمسكها ويخطو على القاعدة الأولى قبل وصول الضارب إليها .

(جـ) إذا حاول الضارب صد الكرة Bunt فى المحاولة الثالثة ونزلت الكرة فى منطقة خطأ .

(د) إذا لمسته الكرة قبل ضربها أو حتى إذا لم يتمكن من ضربها أثناء محاولته ضرب الكرة في المحاولة الثالثة .

(هـ) إذا تعمد ضرب الكرة مرتين متتاليتين سواء بالمضرب أو بجسمه .

(و) إذا لمسه أحد المنتشرين بعد أن ضرب الكرة صحيحا أو إذا لمس أحد المنتشرين القاعدة الأولى بالكرة قبل وصول الضارب إليها .

(س) إذا ضرب كرة طائرة مما يسهل لقفها عادة وكان هناك زميلان أو أكثر على القواعد وزميل واحد أو أقل خارج اللعب . يعلن الحكم مباشرة خروج الضارب ولا يحتاج العداءون فى هذه الحالة إلى الانتقال إلى قواعدهم التالية حتى ولو سقطت الكرة من يد المنتشر الذى يلقفها . أما إذا حاولوا الانتقال فللفريق المنتشر الحق فى محاولة اخراجهم من اللعب ويسمى هذا بقانون « طيران الكرة داخل اللعب Infield fly Rule » .

٥ ـ ويخرج المرسل الضارب لتصرف غير قانونى فى الأحوال الآتية :

(أ) خروج إحدى قدميه من صندوق الضرب أثناء ضرب الكرة .

(ب) انتقاله من أحد صندوقى الضرب للآخر أثناء استعداد الرامى لرمى الكرة .

(جـ) محاولة اعتراض الماسك من انتشاره فى اللعب أو رميه الكرة وذلك بخروج الضارب من صندوق الضرب إلا إذا نتج عن اللعبة ميزة للفريق المنتشر .

(د) تأخير اللعب بدون عذر وذلك بتباطئه فى أخذ مكانه فى صندوق الضرب ، وللحكم أن يأمر الرامى برمى الكرة فى هذه الحالة ، وكل رمية تحسب محاولة فاشلة حتى يأخذ مكانه فى صندوق الضرب وعندئذ تستمر المحاولات فى حسابها العادى .

(هـ) إذا لم يأخذ دوره الصحيح فى الضرب وإذا ما اكتشف هذا الخطأ قبل أن ينتقل الضارب إلى القاعدة فيجوز استعادة ترتيب الضرب الصحيح وفى هذه الحالة يكمل الضارب الأصلى محاولات زميله ـ أما إذا اكتشف الخطأ قبل أن ينتقل الضارب إلى القاعدة فيجوز استعادة ترتيب الضرب الصحيح وفى هذه الحالة يكمل الضارب الأصلى محاولات زميله ـ أما إذا اكتشف الخطأ بعد انتقال الضارب المخطىء إلى القاعدة ، فيعتبر الضارب الأصلى خارج اللعب وتعاد اللعبة ولا تحسب أى نقط أحرزت أو أى قواعد انتقل إليها أثناء هذا الخطأ ويستمر الترتيب بعد ذلك فيبدأ الضرب الشخص الذى يلى ترتيبه الضارب الذى خرج من اللعب ويسرى هذا القانون فقط إذا لفت المسئول عن الفريق المنتشر نظر الحكم إلى هذا الخطأ قبل أن تبدأ محاولات الضارب التالى .

٦ ـ يحق للمرسل الضارب الانتقال إلى القاعدة الأولى سالما ولا يجوز ايقاعه قبل وصوله إليها فى الأحوال الآتية :

(أ) حصوله على أربع محاولات ناجحة (خطأ من الرامى ٤ مرات) .

(ب) إذا لمسته كرة برمية لم يحاول ضربها وحاول تفاديها وإذا لم يحاول تفادى هذه الكرة فلا ينتقل إلى القاعدة الأولى بل يقرر الحكم حسب ما يراه إذا كانت المحاولة ناجحة أم فاشلة بالنسبة له .

(جـ) إذا عمل الماسك على منعه أو التعرض له بأى وسيلة .

(د) إذا لمست كرة قد ضربت صحيحا أحد المرسلين العدائين أو الحكم قبل وصولها إلى أحد أفراد الفريق المنتشر غير الرامى . وإذا لمست أحد المرسلين العدائين فيخرج هذا العداء من اللعب وتعتبر الكرة خارج اللعب وينتقل الضارب إلى القاعدة .

٧ ـ يصبح المرسل الضارب عداءا مع وجوب وصوله إلى القاعدة الأولى بسلام معتمدا على مجهوده الخاص فى الأحوال الآتية :

(أ) إذا ضرب الكرة ضربا صحيحا .

(ب) إذا لم يتمكن الماسك من مسك الكرة فى المحاولة الفاشلة الثالثة بالنسبة للضارب ـ أما إذا كان هناك زميل عداء على القاعدة الأولى فيخرج الضارب فى الحال .

(جـ) إذا لمست كرة صحيحة أحد العدائين أو الحكم بعد فشل لاعب منتشر فى مسكها .

القانون السابع : قوانين خاصة بالفريق المرسل العداء :

١ ـ للعداء الحق فى شغل قاعدة خالية إذا لمسها قبل أن يخرج من الملعب ويستمر حقه فى شغلها إلا إذا أخرج من الملعب أو انتقل ولمس القاعدة التى

تليها أو أجبر على تركها لزميله العداء الذى يتبعه .

٢ ـ على المرسل العداء أن يلمس القواعد الثلاث بالترتيب أثناء جريه وإذا لم يوفق فى لمسهم وكانت الكرة مازالت فى اللعب فعليه أن يعود ويلمسهم خارج مربع القواعد بالترتيب ـ أما إذا كانت الكرة خارج اللعب فلا يؤخذ بهذا الشرط السابق .

الجـــزاء : Penalty

إذا فشل العداء فى لمس أى قاعدة أثناء جريه فيجوز اخراجه إذا تمكن أحد المنتشرين من لمسة بالكرة قبل عودته إلى القاعدة التى كان يشغلها وتركها أو إذا لمس أحد المنتشرين هذه القاعدة بالكرة التى معه ـ وإذا أخطر الحكم قبل رجوع العداء يقرر الحكم خروجه بناء على هذا الاخطار قبل الرمية التالية .

٣ ـ يصح للعداء الذى ينتقل إلى القاعدة الأولى أن يكمل اندفاعه متعديا القاعدة بدون اخراجه مع ضرورة عودته مباشرة إلى القاعدة وعدم محاولة الاتجاه إلى القاعدة الثانية هذا بالنسبة للقاعدة الأولى فقط أما فى باقى الأحوال فيحق للمنتشرين محاولة اخراجه إذا تعدى القاعدة (ما عدا القاعدة الرئيسية) وذلك بلمسه قبل عودته إلى القاعدة بالكرة .

٤ـ يمنح العداء الحق فى التقدم بأمان فى الأحوال الآتية :

أ ـ إذا استخدم الرامى المخادعة Balks (تهويشه) فيتقدم جميع العدائين قاعدة واحدة وتعتبر الكرة خارج اللعب .

ب ـ إذا قام الرامى برمى الكرة رمية غير قانونية . وفى هذه الحالة يتقدم جميع العدائين قاعدة واحدة وتعتبر الكرة خارج اللعب .

جـ ـ إذا تعمد أحد المنتشرين اعاقة تقدم العداء ـ وتعتبر الكرة داخل اللعب بالنسبة للعدائين الآخرين .

د ـ إذا لمست كرة مضروبة قفاز أحد المنتشرين أو طاقيته أو أى جزء من ملابسه ليس فى مكانه الطبيعى . فيمنح الضارب ثلاث قواعد ولكن تعتبر الكرة فى اللعب ويصح له أن يحاول الوصول إلى القاعدة الرئيسية على مسئوليته . وإذا لمست كرة عائدة أى جزء من ملابس منتشر بنفس الطريقة فيمنح العداءون قاعدتين وتستمر الكرة داخل اللعب .

هـ ـ إذا رمى أحد المنتشرين الكرة إلى ما بعد رجل القاعدة الأولى أو الثالثة وكانت الرمية عمودية أو أقرب ما تكون إليها بالنسبة إلى القاعدة التى قصد الرمى عليها . ويصح للعدائين التقدم قاعدة واحدة بعد القاعدة المقصود الوصول إليها . أما إذا كانت الرمية موازية خط القاعدة فتستمر الكرة فى اللعب كالمعتاد وكذلك إذا كانت الرمية زائدة ولكن فى اتجاه القاعدة الثانية .

٦ ـ يمنح العداءون قاعدة إذا ما وصلت الكرة أثناء رمية زائدة إلى المتفرجين أو مقاعد اللاعبين .

٧ ـ يخرج المرسل العداء فى الأحوال الآتية :

أ ـ إذا تعمد اعاقة كرة عائدة أو أحد المنتشرين من لعب كرة مضروبة .

ب ـ إذا لمس وهو خارج القاعدة وكانت الكرة فى اللعب مع توافر وجود الكرة فى يد المنتشر قبل وبعد لمسه . أما إذا نقلت القاعدة من مكانها القانونى فهو فى أمان طالما لمس : أما القاعدة نفسها أو مكانها . ويوقف الحكم اللعب مؤقتا بعد هذه اللعبة مباشرة .

جـ ـ إذا جرى أكثر من ثلاثة أقدام خارج أو داخل خط القاعدة لتجنب لمسه بالكرة .

د ـ إذا لم يعد للمس القاعدة التى كان عليها قبل أن يلمسها أو يلمسه أحد المتشرين بالكرة بعد لقف كرة طائرة سواء كانت صحيحة أم خطأ وإذا بقى فى قاعدة أثناء ضرب كرة طائرة فيحق له أن ينتقل بعد لقف الكرة على مسئوليته .

هـ ـ إذا لم يتمكن من الوصول إلى القاعدة التالية قبل أن يلمسه أو يلمس القاعدة أحد المنتشرين عندما يجبر على التقدم بعد أن أصبح الضارب عداءاً . أما إذا أخرج العداء الذى خلفه فلا يوجد هناك اجبار فى هذه الحالة ويجب لمسه هو بالكرة لاخراجه .

و ـ إذا صدمته كرة مضروبة قبل أن يلمسها أحد المنتشرين إلا إذا كان واقفا على قاعدته أثناء الصدمة . وفى هذه الحالة تعتبر الكرة خارج اللعب ولا يجوز للعدائين التقدم إلا إذا كان هناك اجبار بسبب تحول الضارب إلى مرسل عداء .

س ـ إذا تقدم زميل له قبل اخراج هذا الزميل.

ح ـ إذا لم يتمكن من لمس القاعدة الرئيسية عند محاولته تسجيل نقطة ولمس بالكرة قبل أن يلمس القاعدة . وفى حالة ما إذا لم يحاول العودة للمسها فللمنتشر الحق فى لمس القاعدة الرئيسية ثم يلجأ الحكم ويخطره لاخراجه .

ت ـ يصح للعداء التقدم عن القاعدة استعدادا للجرى Lead off.

ك ـ إذا أخطأ الماسك على أو أمام القاعدة الرئيسية قبل مسكه لكرة رميت إليه أو قبل أن تلمس الكرة الضارب ومضربة فيحق للعداء الذى فى القاعدة الثالثة

أن ينتقل إلى القاعدة الأولى بسلام وتعتبر الكرة خارج اللعب.

القانون الثامن : قوانين خاصة بالفريق المنتشر .

الرمـــى :

١ ـ هناك وضعان قانونيان للرمى ويجب على الرامى استخدام كليهما لرمى الكرة للضارب .

أ ـ وضع المرجحة Wind up position .

ب ـ وضع الاستعداد Set position .

٢ ـ وضع المرجحة : يستخدم فى حالة عدم وجود عدائين على القواعد أو إذا كان هناك عداء على القاعدة الثالثة أو عدائين على القاعدتين الثانية والثالثة أو ثلاثة عدائين على القواعد الثلاثة ـ يقف الرامى مواجها الضارب وقدم ارتكازه على لوحة الرمى والقدم الأخرى حرة خلف الأولى ، ولا يجوز رفع قدم الارتكاز من لوحة الرمى إلا بعد رمى الكرة ويجوز له أن يخطو للخلف وللأمام بقدمه الحرة وبمجرد ما يبدأ المرجحه يجب اتمامها حتى رمى الكرة للضارب .

٣ ـ وضع الاستعداد Set position ويستعمل إذا كان هناك عداء على القاعدة الأولى أو عداءان على القواعد الأولى والثانية أو الأولى والثالثة .

* يقف الرامى مواجها الضارب بحيث تكون قدم ارتكازه على لوحة الرمى وقدمه الأخرى أمام الأولى قابضا على الكرة بكلتا يديه أمام جسمه ويجب أن ينتظر فى هذا الوضع لمدة ثانية على الأقل قبل رمى الكرة للضارب ، أما إذا كانت الرمية إلى إحدى القواعد فيجوز رميها مباشرة ومن هذا الوضع يستطيع رمى الكرة للضارب أو إلى قاعدة أو قد يخطو خلف لوحه الرمى بقدم ارتكازه .

* ويجوز له قبل أن يأخذ أى حركة تدل على أنها رمية إلى الضارب أى يرمى الكرة إلى أى قاعدة على أن يخطو بقدمه الحرة تجاه هذه القاعدة قبل رمى الكرة .

٤ ـ إذا أخطأ الرامى ولم يكن هناك أحد على القاعدة فتحسب محاولة فاشلة له وناجحة للضارب Ball إلا إذا كان الضارب قد انتقل إلى القاعدة وفى هذه الحالة يسمح له بالبقاء فيها .

٥ ـ لا يجوز للرامى أن :

أ ـ يتعمد تأخير اللعب وذلك بالرمى إلى لاعبين آخرين غير الماسك إذا كان الضارب فى وضع الاستعداد إلا إذا كان فى محاولته لاخراج أحد العدائين على القواعد ، وإذا كرر الرامى هذا الخطأ فيجوز للحكم اخراجه من اللعب .

ب ـ يتعمد رمى الكرة على رأس الضارب . إذا تكرر هذا الخطأ فللحكم الحق فى اخراجه من اللعب .

جـ ـ رمى كرة سريعة استلمها من الماسك قبل أن يعطى الضارب فرصة للاستعداد .

د ـ إذا كان هناك عداء أو أكثر على القواعد فتعتبر خدعة Balk فى الأحوال الآتية :

أ ـ إذا قام الرامى بأى حركة المقصود منها رمى الكرة إلى الضارب أو فشلت المحاولة .

ب ـ إذا قام الرامى بأى حركة المقصود منها رمى الكرة إلى رجل القاعدة وفشل فى تكملة الرمية .

جـ - إذا فشل الرامى وهو فى وضع الرمى فى التحرك مباشرة جهة القاعدة عند رمية الكرة إلى رجل هذه القاعدة .

٦ - إذا رمى الرامى الكرة أو حاول رميها إلى قاعدة خالية وهو على لوحة الرمى إلا إذا كان غرضه أداء لعبة معينة لاخراج لاعب قاصدا تلك القاعدة .

٧ - إذا حاول الرامى رمى الكرة أو أدى حركة الرمى أو كانت قدمه خارج لوحة الرمى .

٨ - إذا تعمد تأخير اللعب.

٩ - إذا رفع الرامى وهو فى وضع الاستعداد احدى يديه عن الكرة إلا إذا كان فى محاولة رمى إلى الضارب أو قذف الكرة إلى إحدى القواعد .

١٠ - إذا اسقط الرامى الكرة عفوا أو عمدا على لوحة الرمى .

١١ - إذا قذف الرامى بالكرة من وضع الاستعداد أو قبل انتظاره مالا يقل عن ثانية واحدة قبل الرمى .

القانون التاسع : قوانين التسجيل :

١ - يحتفظ بسجل فى دفتر التسجيل يطلق عليه Score Box يسجل فيه لعب كل من الفريقين أثناء المباراة . ويسجل فيه الآتى :

أ - عدد مرات الارسال لكل لاعب (المرات التى ضرب فيها الكرة فعلا) فلا تحسب إذا منح قاعدة بالمحاولات الناجحة أو إذا صدمته كرة الرامى أو إذا منح قاعدة بسبب منع أحد المنتشرين له من اللعب .

ب - عدد النقط التى يحرزها كل لاعب .

جـ ـ عدد الضربات الصحيحة لكل لاعب .

د ـ عدد الخصوم الذين أخرجهم كل لاعب .

هـ ـ عدد الأخطاء التى عملها كل لاعب أثناء انتشاره فى الملعب

و ـ عدد المرات التى ساعد فيها كل لاعب على اخراج الخصم .

٢ ـ يحتفظ بهذا السجل لمعرفة متوسط ارسال ومتوسط انتشار كل لاعب فى عدد من المباريات ويقيس متوسط الارسال Barring Average مقدرة اللاعب كضارب ويمكن الحصول عليه بقسمة المجموع الكلى للضربات الصحيحة على عدد المرات الرسمية التى قام بها المرسل كضارب ويقيس متوسط الانتشار Field-ing Average مقدرة اللاعب كمنتشر فى الملعب ويمكن الحصول عليه بقسمة المجموع الكلى لأخطائه على المجموع الكلى للمساعدات والأخطاء واخراج اللاعبين ويعتبر متوسط الارسال جيدا جدا إذا وصل إلى ٣ أو أكثر .

٣ ـ ضربة صحيحة Ahit فى كل مرة يتمكن المرسل من الوصول إلى القاعدة الأولى سالما بعد ضرب الكرة بدون أن يتم ذلك نتيجة خطأ أحد المنتشرين تحتسب له ضربة صحيحة . هذا بالاضافة إلى أنه إذا كان هناك اجبار ، فعلى جميع المرسلين العدائين الوصول إلى قواعدهم سالمين .

٤ ـ إذا تمكن من الوصول إلى القاعدة الثانية سالما بعد ضربة الكرة ليس نتيجة خطأ من الجانب المضاد فتحسب له قاعدتان صحيحة Two Base Hitوهكذا فى حالة ثلاث قواعد بضربة صحيحة Three Base Hit وتحسب له نقطة الام Home Run إذا وصل إلى القاعدة الرئيسية سالما ليس نتيجة خطأ من الفريق المنتشر .

٥ - ويحسب الخطأ ضد المنتشر فى كل لعبة غير صحيحة ينتج عنها مد وقت المرسل الضارب أو العداء أو مساعدة أحد العدائين على التقدم قاعدة أو أكثر وكذلك فى حالة فشله فى لعبة قد ينتج عنها خروج الضارب لو أديت على الوجه الأكمل .

٦ - وفى كل مرة يمكن المنتشر من اخراج أحد المرسلين تحسب له اخراج فى صالحه Put out أما إذا كان الاخراج قد تم تلقائيا فتحسب لأقرب لاعب منتشر إليه ويحسب اخراج لصالح الماسك Catcher فى كل مرة يخرج فيها الضارب نتيجة ثلاث محاولات فاشلة له مع توفر تمكنه من مسك الكرة فى المحاولة الثالثة .

٧ - وتحتسب مساعدة لكل لاعب منتشر يتمكن من تمرير الكرة لزميل وينتج من هذا التمرير اخراج أحد أفراد الفريق المرسل . مثال ذلك إذا ضرب المرسل الكرة فى المكان الذى يوجد فيه المنتشر القريب ومسك الأخير الكرة ورماها إلى زميله إلى القاعدة الأولى فتحسب « مساعدة » لصالح المنتشر القريب واخراجا لصالح رجل القاعدة الأولى .

القانون العاشر : الحكام

١ - الحكم أو الحكام هم الهيئة التى تطبق قوانين اللعبة أثناء المباراة وقد يجوز أن يحكم المباراة حكم أو أكثر حتى أربعة حكام .

٢ - حكم واحد : فى حالة ما إذا قام بالتحكيم حكم واحد يجب أن يقف فى مكان يستطيع أن يسيطر منه على كل الملعب ، وأحسن مكان له خلف الماسك هذا إذا لم يكن هناك أى عدائين على القواعد فمن هذه النقطة يستطيع أن يحكم على الرميات والمحاولات الصحيحة والفاشلة . أما إذا كان هناك

عداءون على القواعد فأحسن مكان هو الوقوف خلف الرامى حيث يستطيع أن يقرر الرميات والمحاولات وكذلك متابعة انتقال العدائين إلى قواعدهم وتقرير ما إذا كان وصولهم سالما أم يجب اخراجهم من اللعب.

٣ ـ أكثر من حكم : وفى حالة وجود أكثر من حكم ، يقف أحدهم خلف الماسك ويطلق عليه حكم القاعدة الرئيسية Plate umpire ويطلق الآخرين حكام القواعد Base umpireويجوز أن يتراوح عددهم من واحد إلى ثلاثة .

٤ ـ حكم القاعدة الرئيسية : وهو الحكم الرئيسى للمباراة وله مطلق التصرف فى سير المباراة فهو الذى يقرر المحاولات الصحيحة أو الفاشلة للضارب والرامى وصحة أو خطأ الضربة ، ولقف كرة طائرة ، ولمس كرة مرمية ملابس الضارب ، وما إذا كانت الكرة الطائرة داخل أو خارج منطقة اللعب .

* وكذلك يقرر صحة تسجيل نقط العدائين عند وصولهم إلى القاعدة الرئيسية .

* وفى حالة ما إذا كان هناك حكمان فقط على القواعد ومشغولان بالقاعدتين الأولى والثانية فعلى الحكم الرئيسى أيضا أن يشرف على القاعدة الثالثة .

٥ ـ حكم القاعدة : فى حالة ما إذا وجد حكم واحد للقواعد ، فعليه أن يقف فى أى مكان فى الملعب يستطيع منه أن يحكم ويصدر قرارات صائبة ، فإذا لم يكن هناك عدائين على القواعد فيحسن وقوفه على خط الحدود الأيمن على بعد « ٢ أو ٤ م » بعد القاعدة الأولى ، أما إذا كان هناك عداءون على القواعد فأحسن مكان له هو بين الرامى والقاعدة الثانية . وإذا وجد حكمان للقواعد فيقوم أحدهما باصدار جميع القرارات الخاصة بالقاعدة الأولى ، بينما

يأخذ الحكم الآخر مكانه داخل الملعب وأقرب إلى القاعدة الثانية منه إلى الثالثة مع استعداده للانتقال جهة القاعدة الثالثة إذا دعت الحاجة ، وإذا وجد ثلاث حكام للقواعد فيختص كل منهم بقاعدته ويأخذ مكانه على بعد « ٣ ، ٤م » من القاعدة حتى لا يكون فى طريق العدائين .

٦ ـ لكل حكم مطلق السلطة فى منطقته ولا يجوز تدخل حكم فى قرارات الآخر إلا إذا طلب منه رأيه ، وقد يجوز أن يسأل الحكم زميله فى حالة الشك إلا أن القرار النهائى يصدره الحكم الذى حدثت اللعبة فى منطقته .

٧ ـ لكل حكم الحق فى ايقاف اللعب ويعبر عن طلبه بكلمة « وقت مستقطع » رافعا يده فوق رأسه والكف مواجها للأمام ، ولا يجوز إيقاف اللعب بعد بدء الرامى مرجحته استعدادا للرمى أو أثناء وجود الكرة فى الملعب .

وعلى المدرب أو اللاعبين أن يطلبوا من الحكم إيقاف اللعب ولا يصح لهم اطلاقا إعلان ذلك بأنفسهم ، وللحكم الحق فى قبول طلبهم أولا مع مراعاة عدم إيقاف اللعب أثناء سيره .

٤ ـ الكرة الناعمة « سوفت بول Soft Ball »

تشبه الكرة الناعمة كرة القاعدة إلى حد كبير فالغرض واحد فى اللعبتين والقوانين تكاد تكون متشابهة ماعدا القانونين الأول والثانى فهما مختلفان فى الكرة الناعمة عن كرة القاعدة . .

وبالرغم من ذلك فيوجد اختلاف كبير بين اللعبتين أثناء اللعب أهمه .

١ ـ الكرة المستخدمة فى الكرة الناعمة أكبر حجما وأقل صلابة من الكرة المستخدمة فى كرة القاعدة .

٢ ـ مضرب الكرة الناعمة أصغر عموما من مضرب كرة القاعدة .

٣ ـ ملعب الكرة الناعمة أصغر من ملعب كرة القاعدة فالمسافة بين القواعد ٦٠ قدما بدلا من ٩٠ فى كرة القاعدة والمسافة بين لوحة الرامى والقاعدة الرئيسية ٤٦ قدما بدلا من ٦٠ قدم .

٤ ـ يشترط على الرامى فى الكرة الناعمة أن تكون الرمية من أسفل ولا يجوز أن يبتعد المعصم عن بعد الكوع من الجسم أثناء رمى الكرة ولكن فى كرة القاعدة يستطيع الرامى رمى الكرة وذراعه فى أى مكان بالنسبة للجسم وترمى الكرة عادة اما رمية من أعلى Overhand أو رمية جانبية Side Arm .

٥ ـ يجب على العدائين فى الكرة الناعمة الانتظار فى قواعدهم حتى تترك الكرة يد الرامى عند رميها للضارب أما فى كرة القاعدة يجوز للعدائين الاستعداد للجرى Lead off قليلا عن القواعد .

والكرة الناعمة تحتاج لوقت أقل فى تعليمها واتقانها عن كرة القاعدة .

قوانين الكرة الناعمة

القانون الأول . « الملعب والأدوات »

١ ـ الملعب ومقاييسه أنظر الرسم (شكل ٩٣) .

ويستخدم نفس الملعب للبنات إلا أن المسافة بين لوحة الرمى والقاعدة الرئيسية تكون «٣٥» قدما بدلا من «٤٦» .

٢ ـ المضرب : اسطوانى الشكل مصنوع من قطعة واحدة من الخشب . ولا يزيد طـوله عن « ٣٥ بوصة » . وقطره فى أغلظ مكان فيـه عن « $\frac{٧}{٨}$ بوصة » ، ويجوز لف يد المضرب بشريط أو ما شابهه بحيث لا يزيد ارتفاع هذا

اللف عن نهاية اليد من « ١٥ بوصة » .

٣ ـ الكرة : تكون مستديرة وناعمة ولينة وتكون الخياطة الخارجية اما مختفية أو مسطحة يكون سطح الكرة أملسا . وزن الكرة يتراوح من (٦ ـ ٦ ٧/٨ أوقية) ويكون محيطها من (١١ ٧/٨ ـ ١٢ ١/٨) بوصة .

ملعب الكرة الناعمة

شكل (٩٣)

٤ ـ القاعدة الرئيسية ولوحة الرمى يحسن صنعهما من المطاط السميك

حسب المقاييس المبينة فى الرسم . ويجب أن يكون لهما مسامير قوية وطويلة من أسفل حتى يسهل تثبيتها على الأرض مع ملاحظة مساواة سطحهما بسطح الأرض .

٥ ـ مساحة كل من القواعد الثلاث «١٥» بوصة مربعة وتصنع على شكل وسادة من القماش السميك وتحشى بشىء لين كالقطن مثلا .

٦ ـ يصح لأى فرد من أفراد الفريق المنتشر استعمال القفاز Gloves أما القفازات الموسدة Mitts وهى عبارة (عن مكان للابهام ومكان لباقى الأصابع) فلا يصح استعمالها إلا للماسك ورجل القاعدة الأولى فقط . ولا يجوز أن يزيد الرباط الذى بين الابهام والأصابع عن « ٤ بوصة » فى القفاز الموسد .

٧ ـ يستخدم أى حذاء مطاط يجوز استخدام الأحذية التى لها أبراز مطاطة من أسفل ويجب ألا تكون مدببة . أما أحذية الجرى ذات المسامير المدببة فلا يجوز استخدامها اطلاقا .

القانون الثانى « تعريفات » اصطلاحات »

جميع التعريفات التى استخدمت فى كرة القاعدة هى نفسها مستخدمة فى الكرة الناعمة ماعدا الاصطلاحين الآتيين .

١ ـ الرمية الغير قانونية وتقوم مقام الخدعة Ball فى كرة القاعدة . وهى عندما لا ترمى الكرة حسب قانون الرمى .

٢ ـ فى قانون كرة القاعدة يسمح للعداء التقدم بضعة أمتار عن حافة القاعدة استعدادا للانتقال للقاعدة الثانية أثناء استعداد الرامى لرمى الكرة وهذا التصرف لا يجوز فى الكرة الناعمة .

القانون الثالث : الاستبدال Substitution

« أنظر القانون الثالث لكرة القاعدة » .

القانون الرابع : بدء وانتهاء المباراة

جميع بنود قانون كرة القاعدة تستخدم فى الكرة الناعمة ما عدا « بند ٧ » فهو كالآتى :

تنتهى المباراة قانونيا فى الأحوال الآتية :

أ ـ إذا أحرز الفريق المضيف فى ستة أشواط نقطا أكثر مما أحرزها الفريق الزائر فى سبعة أشواط .

ب ـ إذا أحرز الفريق المضيف أى نقطة أكثر من الفريق الزائر فى الشوط السابع أو أى شوط يليه .

جـ ـ إذا تعادلت النقط بعد الأشواط السبعة . يستمر اللعب حتى يحرز أحد الفريقين نقطا أكثر مع تساويهما فى عدد الأشواط التى تلعب .

د ـ إذا ساء الجو أو خيم الظلام أو أى طارىء طبيعى ، بشرط أن يكون كل من الفريقين قد لعب خمسة أشواط على الأقل أو إذا كان مجموع النقط التى أحرزها الفريق المضيف بعد الشوط الرابع أكثر من مجموع نقط الفريق الزائر بعد الشوط الخامس .

هـ ـ إذا أنهيت المباراة بعد خمسة أشواط كاملة لكل من الفريقين تتقرر نتيجة المباراة بمجموع النقط التى أحرزها كل من الفريقين بعد نهاية الأشواط الخمسة ـ أما إذا أحرز الفريق الزائر نقطا أكثر من الفريق المضيف بعد أن أتم الشوط الخامس فى حين لم يتم الفريق المضيف ، شوطه ، تحسب نتيجة المباراة

حتى آخر شوط أكمله الفريق المضيف .

القانون الخامس : «سير المباراة.الكرة داخل أو خارج الملعب»

جميع بنود هذا القانون تستخدم فى الكرة الناعمة كما هى فى كرة القاعدة إلا بند (٨) فيكون كالآتى :

تصبح الكرة خارج الملعب ويعود المرسلين العدائين إلى قواعدهم أو يتقدمون إلى القواعد التى تحقق لهم بدون أى محاولة لاخراجهم فى الحالات الآتية :

أ ــ إذا رمى الرامى الكرة ولمست الضارب أو ملابسه أثناء وقوفه فى مكانه الطبيعى ، فى هذه الحالة يصبح للمرسلين الذين على القواعد الانتقال إلى القواعد التالية إذا كان هناك اجبار نتيجة انتقال الضارب إلى القاعدة الأولى .

ب ــ عدم التمكن من لقف كرة طائرة ضربت خطأ ــ فى هذه الحالة يعود المرسلين العدائين إلى قواعدهم التى كانوا عليها قبل الضربة .

جـ ــ رمية غير قانونية من الرامى ، فى هذه الحالة يتقدم المرسلين العدائين .

د ــ إذا عمل الحكم أثناء وقوفه خلف القاعدة الرئيسية على منع الماسك من قذف الكرة . فى هذه الحالة يعود المرسلان العداءان إلى قواعدهم .

هـ ــ إذا عاق المرسلين العدائين اللعب حسب القانون السابع ــ فيعودا إلى قواعدهم .

و ــ لو أن كرة ضربت صحيحا لمست الحكم أو مرسلا عداءا قبل أن

تلمس أى لاعب منتشر بما فى ذلك الرامى ، يعود المرسلون العداءون أو يتقدمون فى حالة الاجبار .

س ـ إذا تعمد مساعد الفريق المرسل الوقوف فى طريق كرة مرتدة ، يعود المرسلون العداءون .

القانون السادس:قوانين خاصة بالفريق المرسل الضارب

أنظر القانون السادس من كرة القاعدة .

القانون السابع : قوانين خاصة بالفريق المرسل العداء .

جميع أجزاء قانون كرة القاعدة السابع تنطبق على الكرة الناعمة ما عدا «أ» فى البند الرابع ، وفى البند السابع فصحتهما كالآتى :

بند ٤ ـ يمنح الجارى الحق فى التقدم بأمان .

أ ـ إذا أجبر على التقدم نتيجة منح الضارب القاعدة الأولى .

بند ٧ ـ يخرج المرسل العداء فى الأحوال الآتية :

ت ـ إذا ترك القاعدة التى عليها أثناء وقوف الرامى فى مكانة وقبل أن يرمى الكرة .

القانون الثامن : قوانين خاصة بالفريق المنتشر .

١ ـ قبل أن يبدأ الرامى الرمى ، عليه أن يقف تماما فى مكان الرمى لمدة ثانية على الأقل قبل بدء الرمى ، وأن يقف مواجها الضارب وكتفاه على خط مستقيم على القاعدتين الأولى والثالثة ماسكا الكرة بيديه الاثنين أمام الجسم

وقدماه على الأرض كلية وعلى لوحة الرمى .

٢ ــ عند رمى الكرة للضارب يجب على الرامى ألا يأخذ أكثر من خطوة واحدة وتكون تجاه الضارب وفى نفس الوقت التى ترمى فيه الكرة .

٣ ــ والرمية القانونية هى التى تؤدى من أسفل Under hand ويجب ألا تترك يد الرامى إلا بعد مرور اليد والمعصم من خط استقامة الجسم فى حركة تكميلية . ويجوز للرامى أن يستخدم أى حركة مرجحية Wind up مع مراعاة أن تكون يده فى المرحلة الأخيرة عند تخليص الكرة منخفضة عن مستوى الحوض والمعصم على نفس بعد الكوع من الجسم .

٤ ــ لا يصح للرامى استعمال شريط أو أى مادة أخرى فى اليد التى يرمى بها الكرة أو على الكرة نفسها إلا المسحوق المخصص لـذلك تحت اشـراف الحكم .

٥ ــ أى مخالفة للقوانين السالفة تؤدى إلى اعتبار الرمية غير قانونية وهذا يعطى الحق للعداء فى التقدم قاعدة واحدة وتعتبر محاولة ضد الرامى فى صالح الضارب .

كما تعتبر الرمية غير قانونية فى الأحوال الآتية :

أ ــ بقاء الكرة فى وضع الرمى أكثر من « ٢٠ ثانية » .

ب ــ عمل أى حركة ترمز إلى رمى الكرة بدون رميها مباشرة للضارب .

جـ ــ إذا استمر الرامى فى حركة المرجحة استعدادا للرمى بعد أن تقدم خطوة للتخلص من الكرة أو بعد التخلص منها .

د ــ إذا أخذ الرامى وضع الرمى فوق أو بقرب لوحة الرمى ولم تكن الكرة

فى حيازته .

وتعتبر الكرة خارج اللعب قبل كل رمية غير قانونية ، حتى تعاد إلى اللعب بوضعها فى مكان الرمى .

٦ ـ وينادى الحكم « ليست برمية » No Pitch فى كل مرة يرمى فيها الرامى الكرة أثناء وقوف اللعب أو إذا حاول رمى الكرة بسرعة قبل أن يأخذ الرامى مكانه فى الوقت الطبيعى .

القانون التاسع : قوانين التسجيل :

يتبع نفس قوانين كرة القاعدة .

القانون العاشر : الحكام

يتبع نفس قوانين كرة القاعدة .

٥ ـ تنس الكرة الطبيه :

الملعب : ملعب الكرة الطائرة ولكن الشبكة تخفض وتبقى فى علو « ٥ر١ متر » ويرسم فى كل نصف ملعب خط يبعد عن الشبكة بحوالى « ٥ر مترا» وتسمى المنطقة المحصورة بين الشبكة وهذا الخط بالمنطقة المحايدة .

الأدوات : كرة طبية :

اللاعبون : فريقان عدد كل منهما « ٨ أفراد » ويوزع اللاعبون كل فريق فى نصف ملعبه .

الغرض من اللعب : رمى الكرة فوق الشبكة لتمر إلى ملعب الفريق الآخر .

طريقة اللعب : يبدأ المرسل برمية البداية بيد واحدة أو بكلتا يديه من منطقة الارسال وتمر الرمية من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق الآخر .

وكذا تمرر الكرة بين اللاعبين - ومن تقع الكرة فى نصف ملعبه على الأرض يفقد عملية الارسال أو تحتسب ضده نقطة .

فقد عملية الارسال :

أ - إذا لم يتمكن المرسل من رمى الكرة وتمريرها فوق الشبكة إلى نصف الملعب الآخر .

ب - إذا لمست الكرة الشبكة أثناء عملية الارسال .

جـ - إذا لمست الكرة أى لاعب من فريق المرسل قبل عبورها الشبكة .

احتساب النقط :

١ - تحتسب النقط إذا سقطت الكرة من الفريق المستلم داخل ملعبه .

٢ - إذا لمسها أحد لاعبى الفريق المضاد أو مررها وخرجت خارج حدود الملعب .

٣ - إذا صدت فى الشبكة أو وقعت على الأرض المحايدة من أحد أفراد الفريق الذى ليس معه الارسال .

ملحوظة : إذا لم ينجح لاعب فى مسك الكرة فيحق للاعب آخر زميله أن يمسكها ويكون ذلك قبل نزولها الأرض .

٦ - كرة السرعة (شكل ٩٤) :

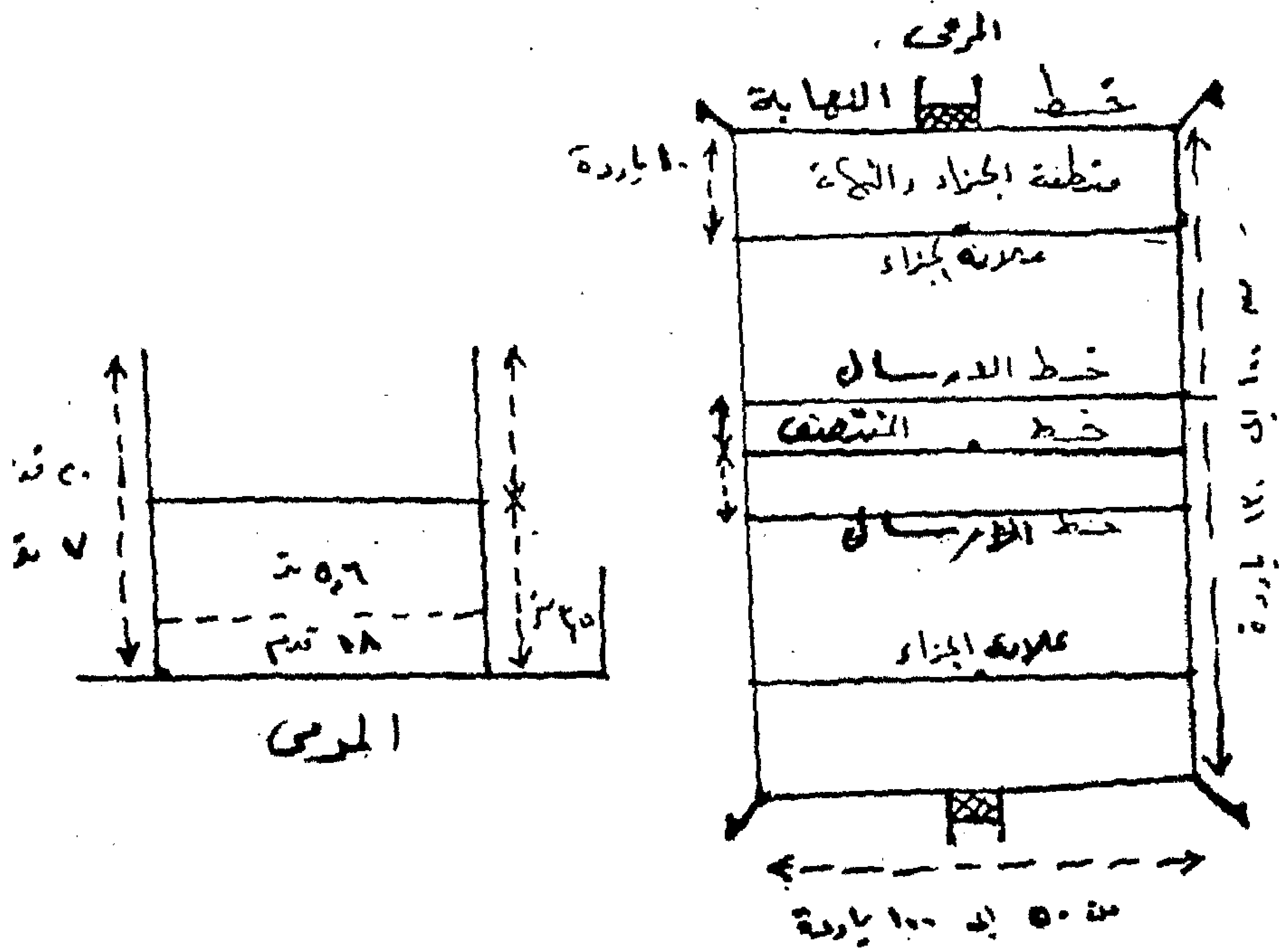
لعبة عبارة عن مزيج من ألعاب كرة القدم وكرة السلة واليد وتتميز بما

يلى :

١ ـ سهولة وسرعة التعلم .

٢ ـ توفر عنصرى التشويق والتنويع .

٣ ـ انعدام الخطورة فيها .



شكل (٩٤)

٤ ـ لا تتطلب استعدادا جسمانيا خاصا .

٥ ـ مناسبتها لجميع الأعمار وللجنسين .

٦ ـ امكان تعديلها حسب الظروف .

٧ ـ تزيد من قدرة اللاعب الحركية .

الملعب : الطول من « ١٠٠ ـ ١٣٠ ياردة » ، العرض من « ٥٠ ـ ١٠٠ ياردة » أى يمكن استعمال ملعب كرة القدم العادى ولكن الاختلاف فى المرمى فيكون كمرمى كرة القدم ولكن القائمين لهما امتداد لأعلى .

* تخطيط الملعب : على بعد « ١٠ ياردات » من خط النهاية يرسم خط مواز لخط النهاية وتسمى المنطقة المحصورة بينه وبين خط النهاية « منطقة الجزاء والنهاية » وتوضع علامة الجزاء على منتصف هذا الخط .

* على جانبى خط المنتصف وعلى بعد « ١٠ ياردات » يرسم خط مواز له يسمى خط الارسال .

الكرة : ـ يمكن استخدام كرة قدم ولكن الكرة المفروض اللعب بها تكون أكبر من كرة القدم قليلا وأصغر من كرة السلة . وزنها يكون من « ٤٩٠ ـ ٥٤٦ جم » ويصنع غلافها الخارجى من الجلد وتفضل المثانة الداخلية من النوع الذى يملأ الهواء بها بالابرة .

اللاعبون : يتكون اللاعبون من فريقين كل فريق « ١١ لاعبا » يمكن التبديل بينهم فى أى وقت من المباراة .

مدة اللعب : « ٤٠ دقيقة » على أربع فترات تكون كل فترة منها « ١٠ دقائق » ثم دقيقتين راحة . والوقت الخارج لا يحتسب ضمن المباراة لكل فريق الحق فى طلبه « ٣ مرات » بحيث تكون مع أحد أفراده .

احتساب النقط : تحتسب النقط من اصابة المرمى ككرة القدم من أى

وضع فى الملعب وهذه الاصابة تحتسب بثلاث نقط الوصول لخط النهاية بالكرة تحتسب بنقطتين .

- **ضربة الجزاء** : تحتسب بنقطة واحدة . والكرة التى تمر من فوق المرمى من امتداد القائمين تحتسب بنقطة .

* وإذا كانت الكرة طائرة فتلعب باليد أو بالرأس أما إذا كانت على الأرض فتلعب بالأرجل ومن السهل تحويل ملعب كرة القدم إلى ملعب كرة السرعة .

* أما فى حالة صغر مساحة الملعب يمكن جعل عدد أفراد الفريق «٧» مثلا حسب الظروف ويمكن عمل مرمى متنقل سهل الحمل ويمكن ربط قوائم مرتفعة إلى قوائم كرة القدم :

٧ـ تنس الحلقة . (شكل ٩٥) .

الملعب : يتكون الملعب من أرض مستطيلة أبعادها كالآتى :

فردى : « ٤٠ قدم × ١٢ قدم » .

الزوجى : « ٤٠ قدم × ١٨ قدم ».

كما يرسم خطان بالعرض فى كل نصف ملعب يبعد كل منهما « ٣ قدم » عن الشبكة وتسمى المنطقة المحصورة بين الشبكة وهذا الخط بمنطقة الحياد .

الشبكة : قائمى الشبكة خارج الملعب ـ ارتفاع الشبكة عند القائم « ١٥٠ سم » وفى المنتصف « ١٤٥ سم » وطولها من « ٥،٤٠ م إلى ٦ متر » . القوائم تثبت فى الأرض خارج خط المنتصف وعرض الشبكة « ٤٠ سم » .

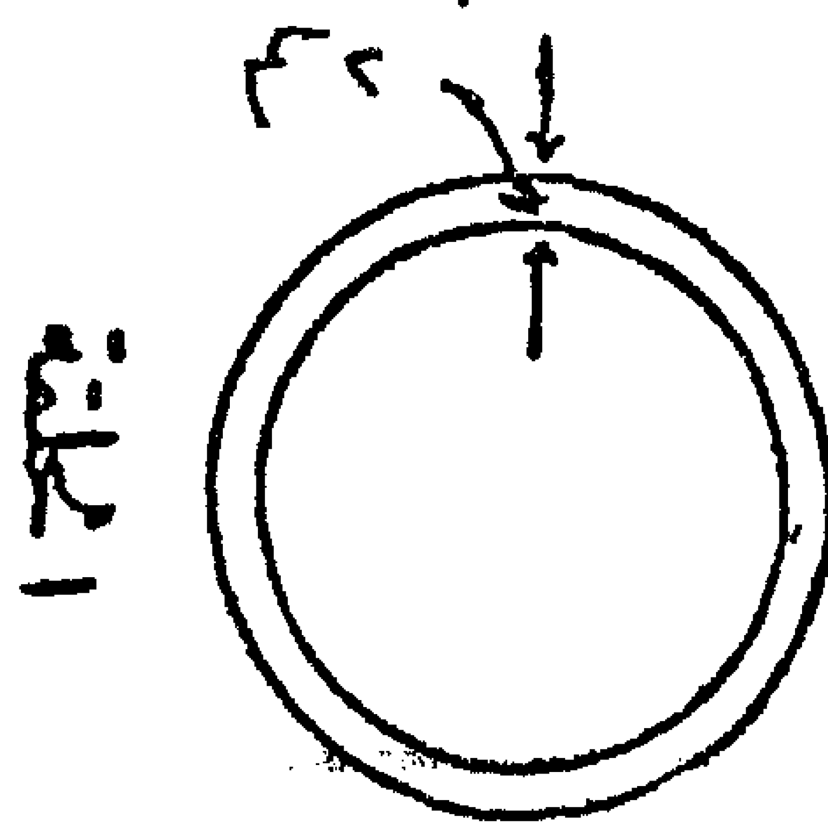
الحلقة : يمكن صنع الحلقة من أى مادة وخاصة من المطاط أو الأسفنج ويكون قطرها حوالى « ٢٠ سم » وسمكها حوالى « ٢ سم » ووزنها بين (٧ ـ ٩ أوقية) ويمكن استعمال حلقة مصنوعة من حبال التيل . وقطرها الداخلى « ١٥ سم » .

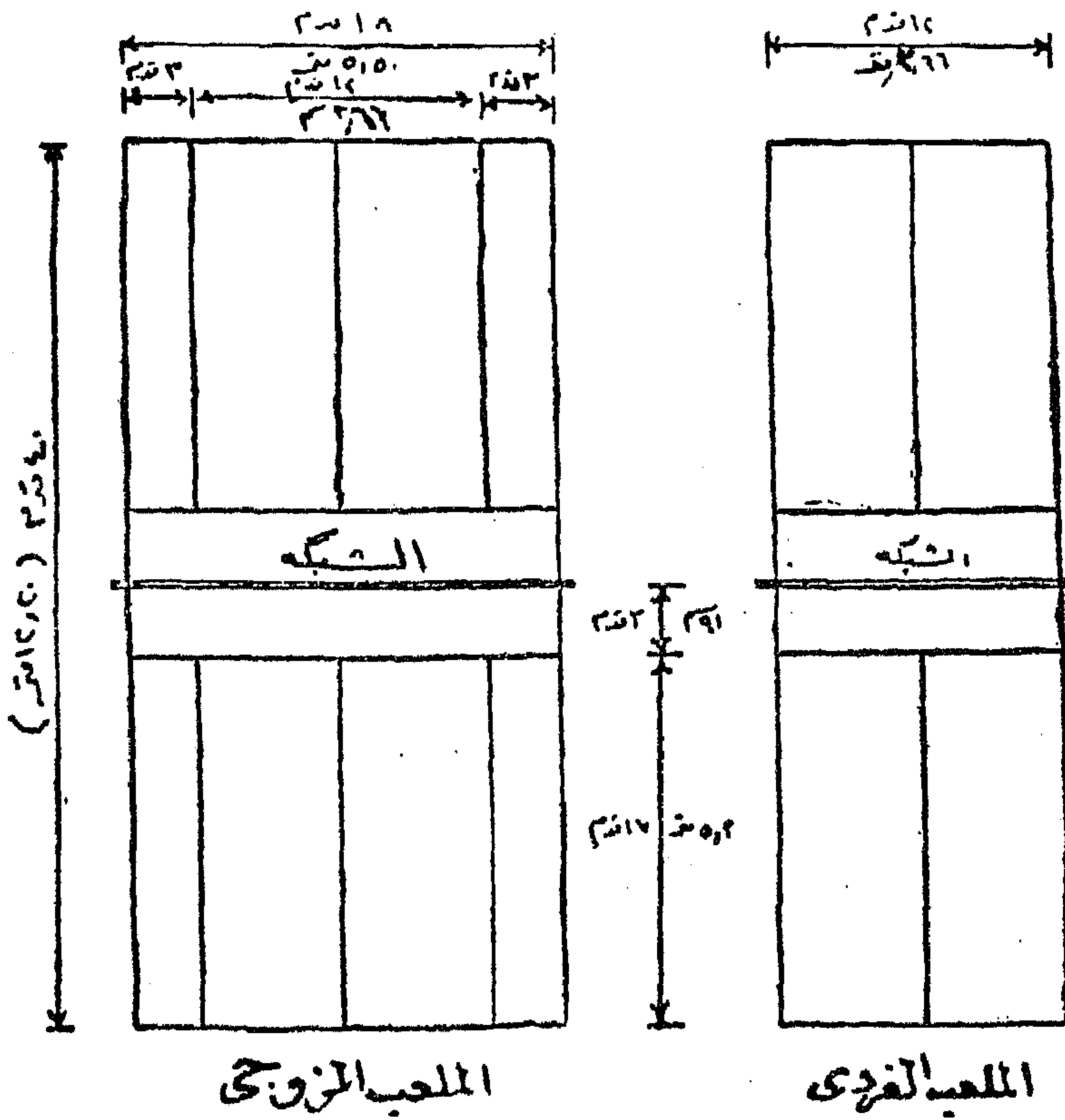
طريقة اللعب : تلعب كما فى التنس فردى وزوجى . وترمى الحلقة بيد سفلى أو برمية أفقية وتلقف باليد دون أن تلمس الأرض ويتكون الشوط من « ١٥ نقطة » ويجب عند انتهاء الشوط أن يكون الفرق على الأقل بين الفائز والمهزوم نقطتين .

وفى حالة لعب الطرفين « ٣ أشواط » متتالية فاللاعب الذى يحصل على شوطين هو الفائز ويلاحظ تبديل جانبى الملعب عند انتهاء الشوط وبدء الشوط الذى يليه وفى الشوط الثالث يتبادل اللاعبون نصفى الملعب عند وصول أحدهما إلى العدد ثمانية .

بدء اللعب : فى اللعب الزوجى يبدأ الزوج الذى عليه الارسال بوقوف المرسل خلف خط النهاية من جهة اليمين ويرسل الحلقة بحيث تمر من فوق الشبكة إلى النصف الآخر من الملعب إلى اللاعب المقابل لزميله ويكون هذا الزميل شاغلا أى نقطة من الملعب على يسار المرسل ، ولا يسمح إلا للاعب المرسلة إليه الحلقة بقطعها أو مسكها بشرط أن يتم ذلك حسب القاعدة الخاصة بطريقة مسك الحلقة التى سيأتى ذكرها بعد ـ وعليه أن يردها إلى النصف الآخر من الملعب الآخر ويستمر اللعب هكذا حتى تسقط الحلقة على الأرض أو خارج حدود الملعب ، فإذا حدث ذلك من أحد الطرفين تحتسب نقطة على الطرف الذى سقطت فى أرضه أو نقطة على الذى تسبب فى اخراجها خارج الحدود .

وعند فوز الطرف الثانى بالارسال يقف نفس اللاعب الذى بدأ الارسال





شكل (٩٥) ملعب تنس الحلقه

لاستقبال الحلقة من الطرف الآخر لأول مرة . ويراعى أن يتم الارسال بالتبادل . وبعد الارسال يستطيع أى لاعب أن يقف فى أى مكان من الملعب .

طريقة مسك الحلقة :

* يجب أن يمسك اللاعب الحلقة أو يتلقاها بيد واحدة ويجوز استعمال أى يد من الاثنين ولا يسمح المسك باليدين معا وإذا حدث ذلك يخسر الفريق نقطة ويجوز مسك الحلقة باليدين وقت ملامستها لجسم اللاعب أو جسم زميله مادامت لم تقع على الأرض ولكن يلزم اعادة رميها بيدواحدة فقط .

* ولا يجوز أن تتجاوز يد اللاعب الشبكة إلى الجهة الأخرى وفى حالة حدوث ذلك تحتسب نقطة ضده أو يفقد الارسال . ويجب أن ترد الحلقة إلى النصف الآخر من الملعب من المكان الذى لقفها منه .

* ولا يجوز أن يمشى بها إلى الشبكة ثم يلقيها إلى نصف الملعب الآخر وإذا حدث هذا تحتسب نقطة ضده .

* كما لا يجوز الخداع فى هذه اللعبة كأن يبدى حركة كأنه سيرمى الحلقه فى اتجاه معين ثم يحتفظ بها فى يده ويلقيها بعد ذلك .

* يسمح بمحاولة واحدة فى الارسال إلا إذا لامست الحلقة الشبكة أثناء تعديتها إلى النصف الآخر من الملعب ففى هذه الحالة يعاد الارسال ، أما إذا لامست الحلقة الشبكة وسقطت فى نصف ملعب المرسل أو خارج حدود لملعب فإن اللاعب يخسر الارسال .

* الوقوف فى المنطقة المحايدة : لا يجوز للاعب أن يقف أو يدخل المنطقة

المحايدة كما لا يجوز أن تقع الحلقة فى هذه المنطقة وفى الحالتين يفقد اللاعب الذى يقف فى المنطقة أو يرمى الحلقة فيها نقطة حتى ولو وقعت فى المنطقة الوجودة فى نصف الملعب الآخر .

احتساب النقط : إذا سقطت الحلقة دون أن يلمسها لاعب فى الملعب داخل الحدود سواء أكانت ارسالا أو أثناء اللعب فتحسب نقطة على الفريق الذى لم يتمكن من لقفها ـ ويعتبر سقوط الحلقة على أى خط من خطوط الملعب كأنها سقطت داخله .

ولا يجوز اجراء الارسال إلا بعد استعداد اللاعب أو اللاعبين المنافسين لتلقى الحلقة ووجودهم فى أمكاكنهم .

الخطأ فى ترتيب الارسال :

اللاعب الذى يبدأ الارسال من الجانب الخطأ من الملعب أو فى غير دوره أو يرسل الحلقة إلى لاعب مضاد فى الجانب الخطأ من الملعب لا يحتسب ارساله صحيحا ويفقده.

اعادة الحلقة : يجب على اللاعب اعادة الحلقة بنفس اليد التى لقفها بها أول مرة .

٨ ـ تنس المضرب الخشبى

اللعبة : هذه اللعبة تعتبر لعبة تمهيدية للتنس لأنها تشبهها فى القواعد وطريقة ممارستها ، وإن كان الاختلاف فى المضرب إذ يصنع من الخشب ومنه سميت بتنس المضرب الخشبى ، كما أن مساحة ملعبها أصغر من ملعب التنس، وارتفاع الشبكة أقل مما جعل للعبة طابعا مختلفا .

* ومن مميزات هذه اللعبة : قلة تكاليفها علاوة على المتعة التى يشعر بها من يمارسها والفائدة الرياضية التى تعود عليه .

* فالأدوات المستعملة رخيصة الثمن سهلة الحصول عليها بأزهد الأسعار ـ وملعبها صغير لا يحتاج إلى مساحة كبيرة من الأرض ولا يحتاج إلى مجهود كبير فى اعداده .

* كما أنها مناسبة للجنسين ولأى سن .

* ومن مزاياها أنها بممارستها يمكن للفرد اكتساب القدرة الحركية (اللياقة البدنية) والتوافق العضلى العصبى .

كما أنها لعبة ممهدة للناشىء لممارسة ألعاب الكرة والمضرب الأخرى (كالتنس والاسكواش) فيمكن اعتبارها لعبة تمهيدية تسهل ممارسة واتقان المهارات الأساسية لألعاب المضرب ، بل وتتيح للفرد الذى يرغب فى لعب التنس ولا يمكنه ذلك بسبب تكاليف التنس المرهقة ، أن يستمتع بلعبة تحقق كثيرا من نفع وفوائد التنس .

* ويمكن أن تلعب فى الصالات المقفولة ـ وعلى الشواطىء (الأراضى الرملية).

وعلى الأراضى الخضراء (النجيل) ـ وعلى الأرض الطينية ـ وعلى الأرض الصلبة (المدكوكة) .

* وتمارس فى الحدائق العامة ، وفى أفنية المدارس ، وفى الشوارع الجانبية المقفولة (التى ليس بها مرور) وفى أفنية المنازل .

* ويمكن أن تمارس فى جميع فصول السنة .

* سرعة تعلمها وبساطة قواعدها وسهولة أدائها .

طريقة اللعب : عبارة عن تبادل ضرب الكرة بحيث تمر من فوق الشبكة من أحد نصفى الملعب إلى النصف الآخر داخل حدود الملعب .

واللعب نوعان : فردى : ويكون بين لاعبين . وزووجى : وهو اشتراك لاعبان معا فى مقابلة لاعبين آخرين وكل زوج منهما فى نصف ملعب .

اللعب الفردى : قبل بدأ اللعب تجرى القرعة ليتحدد أى اللاعبين سيقوم بالارسال أولا ، واللاعب الآخر فى هذه الحالة له الحق فى اختيار نصف الملعـب . ويسمى اللاعب الذى سيقوم بالارسال « المرسل » ، واللاعب الآخر « المستلم » ويقوم المرسل بأداء الارسال من خلف خط القاعدة وفى حدود الامتدادات الوهمية لعلامة الوسط والحد الجانبى للملعب الفردى ، حيث يبدأفى أول كل شوط من ناحية اليمين بأن يقذف الكرة بيده فى الهواء لأى اتجاه ويضربها قبل أن تلامس الأرض بحيث تمر من فوق الشبكة لتسقط على الأرض داخل منطقة الاستلام فى الجهة المضادة .

* ويستمر اللعب إلى أن يحصل أحد اللاعبين على النقطة ، فينتقل المرسل إلى الجهة اليسرى من علامة الارسال لأداء الارسال التالى .

* وهكذا يستمر تبادل الجهة لأداء الارسال بعد كل نقطة حتى ينتهى الشوط ، وبعد انتهائه يصبح المرسل مستلما ، والمستلم مرسلا ويستمر هذا التبادل حتى نهاية المباراة .

اللعب الزوجى :

بعد اجراء القرعة يحدد الزوج الذى تقرر له الارسال فى الشوط الأول من كل مجموعة أى الزميلين سيبدأ الارسال . وكذلك يحدد الزوج المقابل مثل

ذلك فى الشوط الثانى ، ويقوم بالارسال فى الشوط الثالث زميل المرسل الذى أرسل فى الشوط الأول . ويقوم بالارسال فى الشوط الرابع زميل المرسل الذى ارسل فى الشوط الثانى .

وهكذا يستمر الترتيب فى جميع الأشواط التالية للمجموعة .

ويتقرر ترتيب الاستلام فى بداية كل مجموعة كما يلى :

يحدد الزوج الذى تقرر له الاستلام فى الشوط الأول من كل مجموعة أى من الزميلين سيبدأ باستلام الارسال على أن يستمر هذا الزميل فى استلام الارسال الأول فى كل شوط مفرد خلال هذه المباراة .

* وبمثل ذلك يقرر الزوج المقابل أى من الزميلين سوف يقوم باستلام الارسال فى الشوط الثانى ويجب أن يستمر هذا اللاعب فى الاستلام للارسال الأول فى كل شوط زوجى خلال هذه المجموعة ، ويتبادل الزميلين الاستلام فى أثناء كل شوط .

* وفى بداية كل شوط زوجى خلال هذه المجموعة ، ويتبادل الزميلين الاستلام فى أثناء كل شوط .

* وفى بداية كل مجموعة فقط يمكن للزوج أن يغيرا من ترتيب الارسال أو الاستلام ولا يتم ذلك خلال المجموعة .

العد ، الشوط :

يتكون الشوط من (٤) نقط ـ النقطة الأولى تسمى (١٥) والثانية تسمى (٣٠) والثالثة تسمى (٤٠) والرابعة تسمى (شوط) ، فإذا حصل كل من اللاعبين المنافسين على ثلاث نقط لكل أى (٤٠ : ٤٠) فإن العد يكون (تعادل) وفى هذه الحالة يجب أن يربح أحد اللاعبين نقطتين متتاليين حتى

يفوز بالشوط .

المجموعة : تتكون المجموعة من (٦) أشواط :

ويفوز بالمجموعة اللاعب أو الزوج الذى يحصل على ستة أشواط إلا فى حالة حصول كل منهما على (٥) أشواط ، فيجب أن يسبق أحد اللاعبين أو الزوج الآخر بشوطين ليفوز بالمجموعة .

المباراة : تتكون المباراة من ثلاثة مجموعات ويفوز بها اللاعب الذى يحصل على مجموعتين .

قواعـد اللعـب

الفردي :

الملعب : الأبعاد « ١٠ر٥ × ٤٠ر١٣ متر » (١٦ × ٤٤ قدما) .

المساحة حول الملعب : على الجانب « ٤٤ر٢ م » (٨ أقدام) على الأقل . للخلف « ٥٧ر٤ م » (١٥ قدما) على الأقل .

للناشئين : «١٢ر٤ × ٨٩ر١١ متر » (٥ر١٣ × ٣٩٫٩ قدما)

التخطيط : عرض الخطوط « ٥ر٢ سم بوصة »

علامة الارسال « ٥ر٢ × ٥ر٧ سم » (١ × ٣ بوصة)

يجوز جعل عرض خط القاعدة « ٥ سم » (بوصتين) .

الشبكة : الطول « ٧١ر٦ متر » (٢٢ قدما) .

ارتفاع الشبكة « ٨٤ سم » عند القائم (٧٥ر٢ قدم) وفى الوسط يجب

أن تكون « ٧٦ سم » .

الناشئين : الطول ٦٫١٠ مترا (٢٠ قدما) .

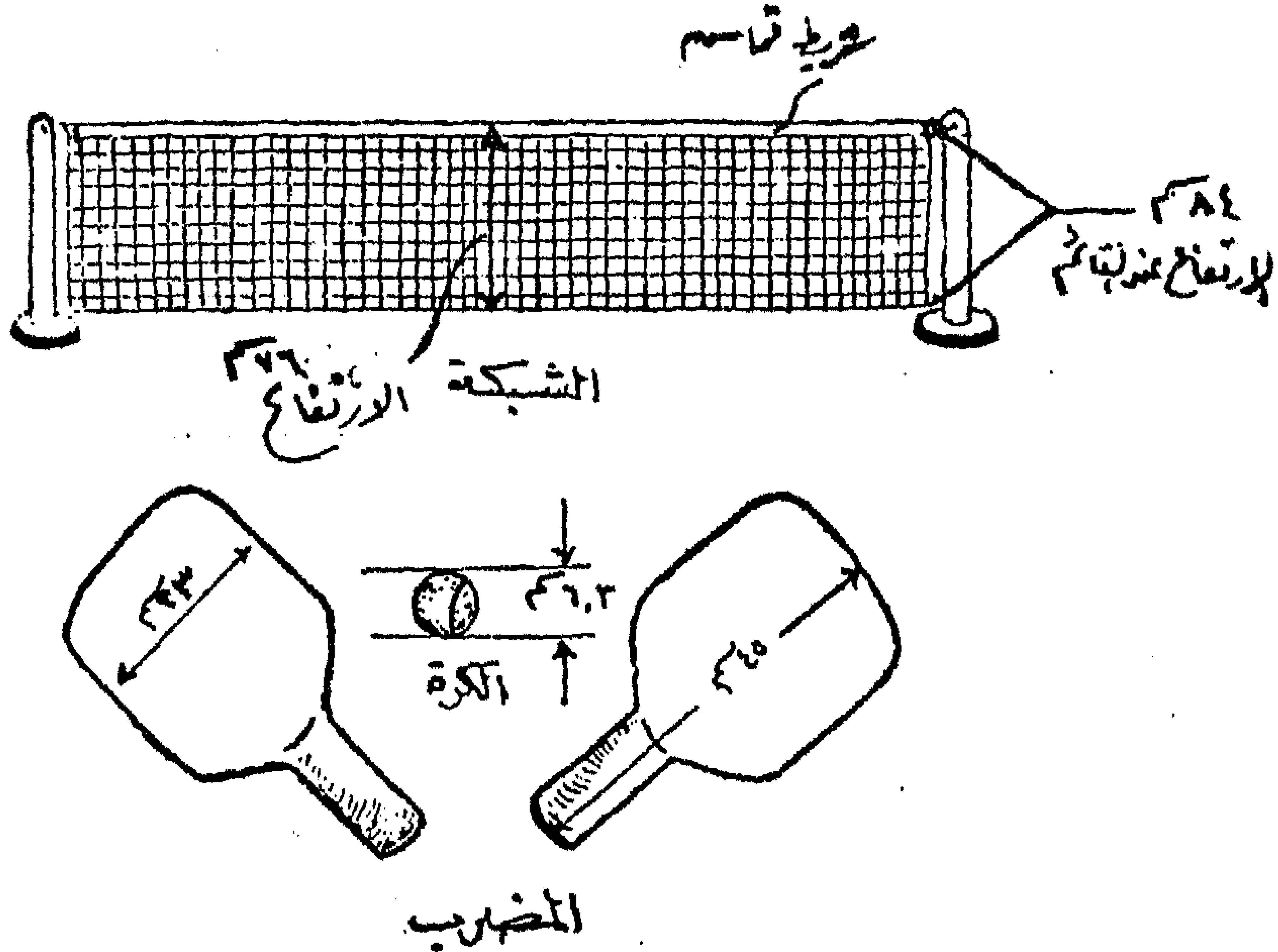
ارتفاع الشبكة : ٧١ سم عند القائم (٢٫٥ قدم) وفى الوسط يجب أن تكون ٦٤ سم .

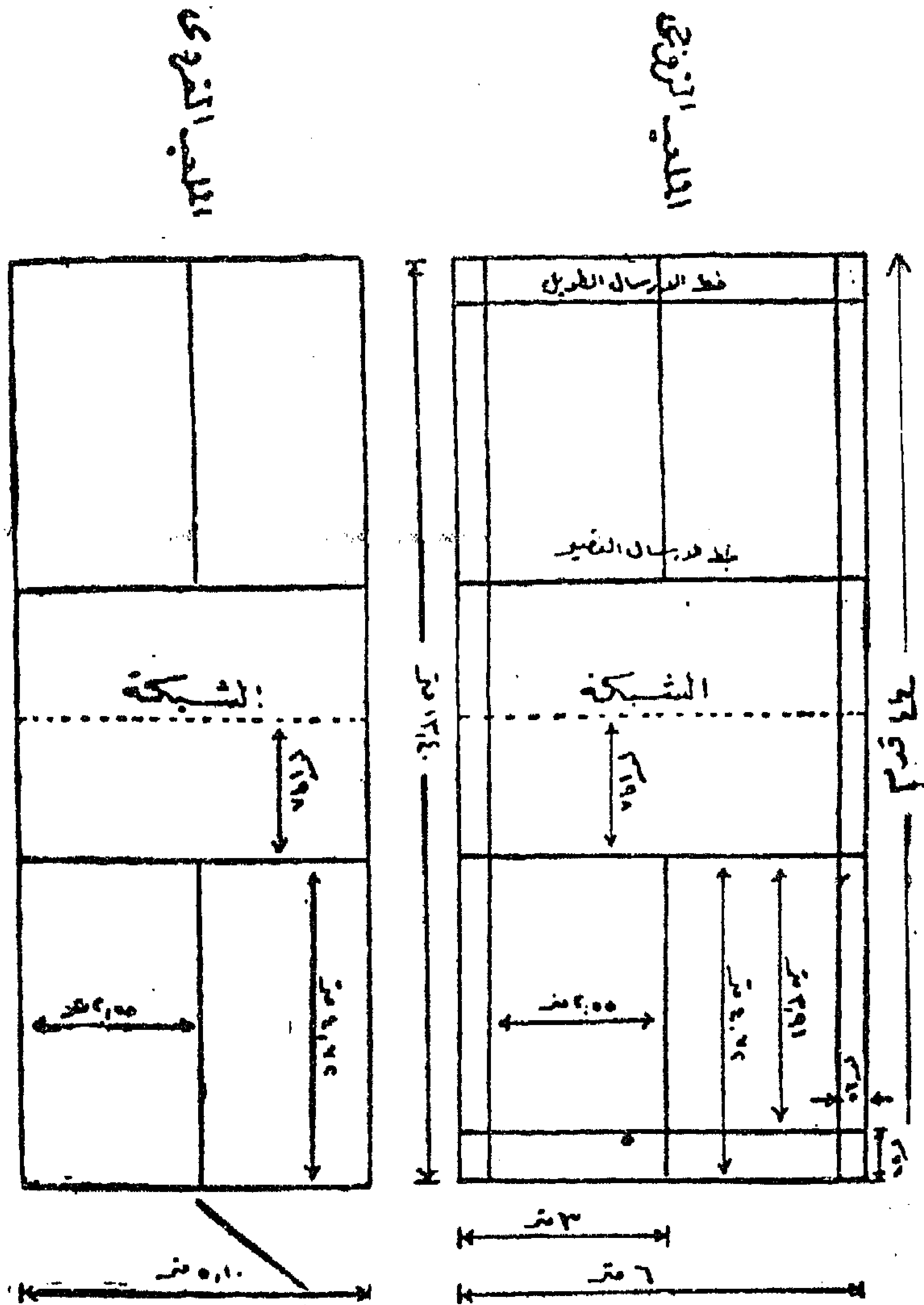
* ويجب تثبيت القوائم خارج الحدين بمقدار « ٣٠٫٥ سم » (قدم واحد) .

* عيون الشبكة ٣٫٨ × ٣٫٨ (١٫٥ × ١٫٥ بوصة) .

الكرة : كرة تنس مستعملة .

المضرب : يصنع من الخشب (الكونتر) ويختلف سمكه حسب الثقل المطلوب ، ويراعى ألا يكون السطح أملسا (لإمكان حدوث دوران للكرة) .





شكل (٩٧) مُلعب تنس المضرب الخشبى

* وطوله من (٣٨ ـ ٤٥ سم) ، (١٥ ـ ١٧ بوصة) .

*وعرضه « ٢٣ سم » (٩ بوصات) على الأكثر .

* الشكل مستطيل مع استدارة الأركان .

الوزن « ٤٠٠ جرام » على الأكثر .

طريقة أداء اللعب : يقف كل من اللاعبين على جانبى الشبكة .

* تجرى القرعة قبل بدء اللعب على حق بدأ الارسال أو الاستلام أو اختيار أحد نصفى الملعب .

* بعد الارسال يتبادل كل من اللاعبين الكرة فوق الشبكة حتى يخطىء أحدهما فتحتسب نقطة للآخر .

* للاعب الحق فى لعب الكرة قبل نزولها إلى الأرض (وهى طائرة) أو بعد ارتدادها منها مرة واحدة .

الارسال :

يتولى الارسال أحد اللاعبين ويسمى المرسل ويستمر فى اجرائه حتى ينتهى الشوط ، وبعدئذ ينتقل الارسال إلى منافسة فى الشوط الثانى ، ويستمر هذا التبادل بين اللاعبين المتبارين حتى نهاية المباراة بنفس الترتيب .

* إذا اكتشف خطأ فى نظام الارسال فيصحح مباشرة ، وتحتسب النقط التى سجلت فى الشوط كما هى .

* ويجرى الارسال من وراء النصف الأيمن لخط القاعدة فى بدء كل شوط .

* ينتقل الارسال ليجرى من وراء النصف الأيسر لخط القاعدة بعد النقطة الأولى ، ثم يعاد الارسال ليجرى من وراء النصف الأيمن ثم الأيسر بعد كل نقطة حتى نهاية الشوط .

طريقة أداء الارسال :

* يقف المرسل خلف خط القاعدة بين امتدادى خط الجانب وعلامة الوسط .

* ترمى الكرة فى الهواء لأى اتجاه ثم تضرب بالمضرب قبل أن تمس أى شىء.

* ينتهى الارسال بمجرد ملامسة المرسل للكرة بمضربه ، ويحق للمرسل دخول الملعب بعد ذلك .

* ترسل بحيث تعبر الشبكة لتسقط فى منطقة الاستلام اليمنى إذا كان الارسال من اليمين أو العكس دون أن تمس الشبكة أو أى شىء آخر (وتعتبر الكرة التى تسقط على حدود منطقة الاستلام صحيحة) .

* لا يبدأ الارسال إلا إذا كان المستلم مستعداً للعب .

أخطاء الارسال :

* دخول حدود الملعب على الأرض قبل الانتهاء من عملية الارسال .

* اخفاق المرسل فى ضرب الكرة بمضربه بعد رميها .

* مخالفة ما ذكر فى مكان الارسال أو أدائه .

* للمرسل الحق فى الارسال ثانية عند فشله فى المحاولة الأولى .

* إذا تكرر خطأ الارسال فإن المرسل يخسر النقطة .

متى يعاد الارسال :

* إذا لم يكن المستلم مستعدا (لم يحاول رد الارسال وأعلن ذلك) .

* إذا لامست الكرة المرسلة الشبكة وشريطها وسقطت فى منطقة الاستلام ، وكان الارسال صحيحا فى كل ماعدا ذلك .

ملحوظة : اعادة الارسال الأول تعطى المرسل الحق فى ارسالين جديدين، أما اعادة الارسال بعد أول خطأ ، فيعطى المرسل الحق فى ارسال واحد فقط .

حساب النقط والأخطاء : تحتسب نقطة لصالح اللاعب إذا أخطأ منافسه فى الحالات الآتية :

* خطأ الارسال مرتين متتاليتين .

* الفشل فى رد الكرة لنصف ملعب المنافس قبل أن تمس الأرض مرتين متتاليتين .

* خروج الكرة بعد ضربها عن الخطوط الجانبية أو خط القاعدة .

ويتحدد ذلك بملامسة الأرض خارج الحدود أو كل ما هو خارج المنطقة المحيطة .

* إذا لامست الكرة مضربه مرتين متتاليتين فى محاولة لعبها .

* إذا لامست الكرة أثناء سير اللعب جسمه أو ملابسه أو ما يحمله ما عدا المضرب وهو فى يده .

* إذا ألقى بالمضرب على الكرة ليردها .

* محاولة ضرب الكرة قبل أن تعبر الشبكة إلى نصف ملعبه .

* إذا لمس الشبكة أو شريطها أو القائمين أو الأرض فى نصف الملعب الآخر سواء كان ذلك بجسمه أو بمضربه أو بأى شيء يرتديه أو ما يحمله أثناء استمرار اللعب .

الرد الصحيح : تعتبر الكرة صحيحة فى الحالات الآتية :

* الارسال الصحيح .

* ضرب الكرة بحيث تعبر الشبكة (سواء لمست الشبكة أو القائمين أو لم تلامسهما) ثم سقوطها فى نصف ملعب المنافس .

* نجاح اللاعب فى رد كرة سواء كانت أثناء سير اللعب أو من عملية ارسال .

* متابعة اللاعب للكرة بعد ضربها وتعدى المضرب لفوق الشبكة بشرط عدم الوقوع أو مخالفة ما .

* ضرب الكرة بحيث تصل إلى نصف ملعب المنافس من خارج قائمى الشبكة حتى ولو لامستها وكانت فوق أو تحت مستوى ارتفاع الشبكة .

متى تعاد اللعبة :

تعاد اللعبة إذا أعيق اللاعب عن رد كرة بعائق ليس تحت سيطرته .

قواعد اللعب

الزوجى :

تسرى نفس قواعـد اللعب الفردى على اللعب الزوجى مع مراعاة ما يلى :

الملعب : الأبعاد « ٦ × ١٣٫٤٠ متر » (٢٠ × ٤٤ قدم)

للناشئين « ٥٫٤٩ × ١١٫٩٠ » (١٨ × ٣٩ قدما)

طريقة أداء اللعب الزوجى :

* يتبارى لاعبان اثنان فى كل جانب ولكل منهما الحق فى رد الكرة بدون قيد أو شرط .

* يتبع رد الارسال طبقا للنظام الخاص به كما بينا سابقا .

* تحسب النقط للزوج إذا خسرها منافسيهما .

نظام الارسال :

* يتولى الارسال أحد الاعبين فى الشوط الأول .

* ينتقل الارسال إلى أحد المنافسين فى الشوط الثانى .

* يتولى الارسال بعد ذلك زميل المرسل الأول فى الشوط الثالث .

* يتولى الارسال بعد ذلك زميل المرسل الثانى فى الشوط الرابع .

* يستمر الارسال على هذا النظام ولا يمكن تغييره إلا بعد نهاية المجموعة .

ترتيب الارسال :

* اللاعب الذى يستلم أولا عند بدء كل شوط (يقف على اليمين) ويظل كذلك أى يستلم قبل زميله فى كل شوط يكون عليهما فيه الاستلام ، ولا يمكن تغيير ذلك إلا بعد نهاية المجموعة .

ملحوظة :

* إذا أكتشف خطأ فى ترتيب الارسال فيصحح الوضع مباشرة ، إذا عرف ذلك بعد انتهاء الشوط فيسير ترتيب الارسال حسب التغيير.

* إذا اكتشف خطأ فى ترتيب الاستلام فيستمر اللاعب حتى نهاية الشوط على أن يعود ترتيب الاستلام كما بدأ فى الشوط الأول من المجموعة .

* فى الحالتين المذكورتين لا تلغى النقط أو الأشواط ، بل تبقى النتيجة كما هى :

طريقة أداء الارسال :

* يقف المرسل بين حد الملعب الزوجى (اليمنى أو اليسرى) وعلامة الوسط وراء خط القاعدة فى الجهة المفروض أن يقوم بالارسال منها .

خطأ الارسال :

* بالاضافة إلى أخطاء الارسال فى اللعب الفردى .

* حالة ما إذا لامست الكرة زميل المرسل أو ما يحمله قبل أن تمس الكرة الأرض .

٩ - كرة الخمسات : Fives

كرة الخمسات لعبة انجليزية وهى تلعب فى ملعب مكون من ثلاث حوائط كملعب الاسكواش .

الاعبون : فريقين كل فريق مكون من لاعبين أو لاعب واحد فقط .

الكرة : لها كرة خاصة تشبه كرة الاسكواش ولكنها أكبر منها قليلا وأصغر من كرة التنس ولكن يمكن استعمال كـرة التنس المستعملـة .
(يستحسن أن يرتدى اللاعب قفازا فى يديه أثناء اللعب) .

الملعب : أبعاده ، ٤٦ قدم ، طولا ، « ٢٢ عرضا » يوجد خط على الأرضية (التى تكون مبلطة أو أسفلت) مواز للحائط الأمامى وهذا الخط يقسم أرض الملعب إلى قسمين وعلى بعد « ٥ أقدام » من هذا الخط يرسم خط آخر يعرف بخط الارسال ثم خط يصل بين خط المنتصف وخط الارسال ويبعد هذا الخط « ٤٥ سم » عن الحائط الجانبى ومواز له وكذلك من الناحية الأخرى مكونا منطقتى الارسال ويوجد خط أفقى على الحائط الأمامى يرتفع عن الأرض بحوالى « ١١١ سم » من الركن الأيمن .

واجراءات اللعبة كالآتى :

الارسال : يجب أن يقف اللاعب المرسل فى منطقة الارسال ويجب أن يقذف الكرة على الأرض حتى تلمس الحائط وترتد من الحائط إلى الأرض من خلال الخط القصير إلى الملعب ثم يضربها بعد ارتدادها من الأرض بعد المرة لأولى ولكى يكون اللاعب فى اللعب ومستمرا فيه يجب أن تصل الكرة إلى الحائط الأمامى وترتد بعد خط المنتصف قبل لمسها للأرض .

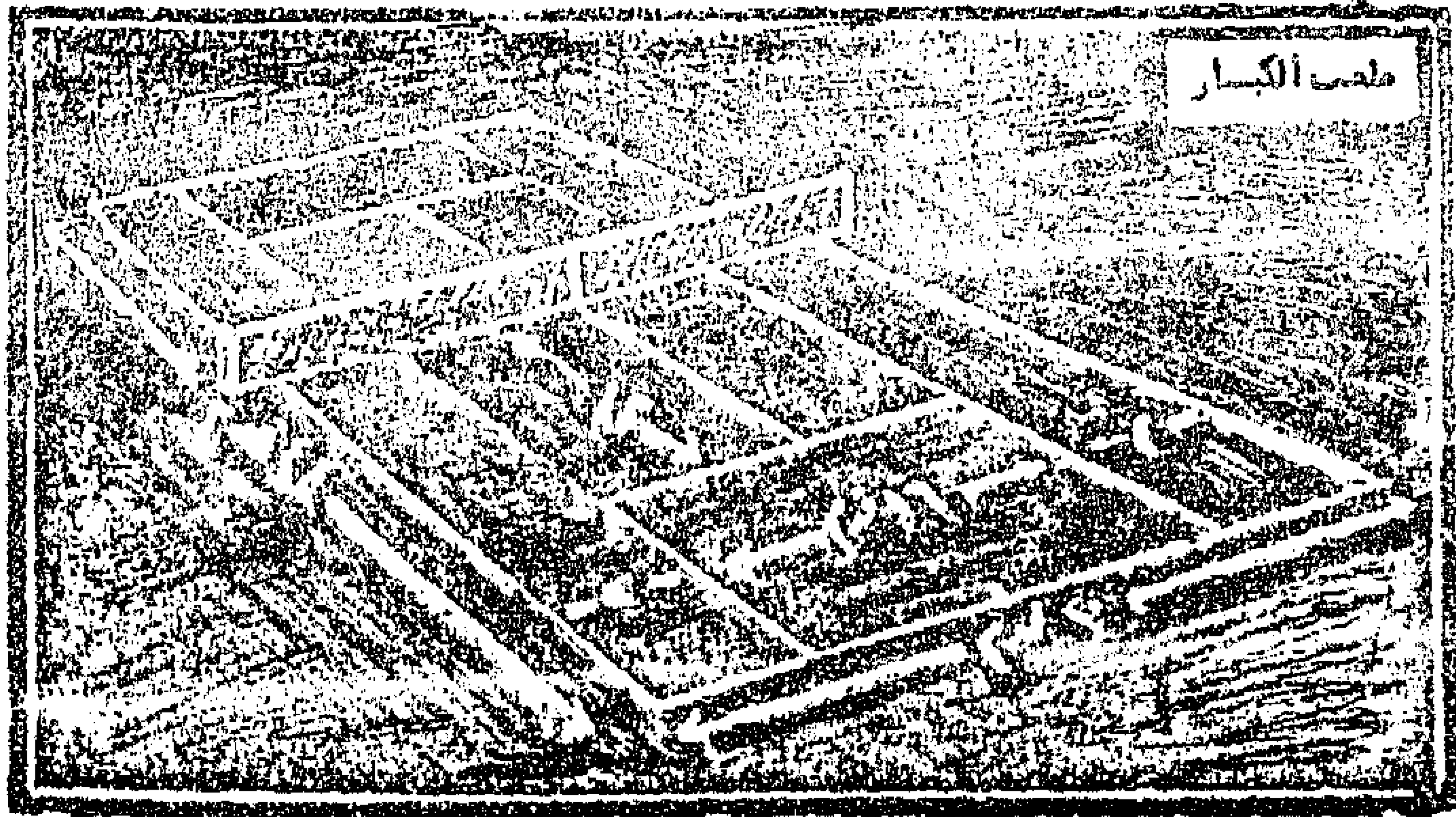
* لكل مرسل محاولتين للارسال ، إذا أخطأ فى الأولى يحاول الثانية وإذا أخطأها كذلك يفقد عملية الارسال .

* وبعد أن ترسل الكرة من منطقة الارسال يلعبها اللاعب الآخر أو أى لاعب من الفريق الآخر ويجب أن يردها إلى الحائط الأمامى ويمكن أن تلعب الكرة عالية ولكن يجب أن تضرب إلى الحائط الأمامى بعد لمسها الأرض مباشرة وإذا لمست الكرة لاعب أثناء ذهابها إلى الحائط يجب أن ترسل ثانية .

* ويجب أن ترسل الكرة إلى الحائط الأمامى تحت الخط وبهذا ترتد وتلمس الحائط الجانبى الأيمن ومن حق المستقبل أن يرفض أى ارسال لا يعجبه إذا أخطأ المرسل فى ارسال الكرة فوق الخط فلا تحسب أى ضربة وبعد ارتداد الارسال تسير اللعبة سجالا ويستمر ضارب الارسال طالما يكسب نقط .

١٠ - الريشة الطائرة (البادمتنون) :

الملعب الزوجى : يقام على أرض مسطحة شكله مستطيل طوله « ١٣٫٤٠ مترا » وعرضه « ٦ أمتار » .



شكل (٩٨)

* يسمى خطا النهاية بخطي الحد الخلفي ويرسم موازى لهما وعلى بعد « ٧٥ سم » في داخل الملعب خطان آخران واحد في كل جانب ، يسميان بخطي الارسال الطويل . ويرسم خط ثالث في كل جانب في موازاة الخطين السابقين ويسمى كل منهما بخط الارسال القصير .

* يسمى الخطان الطويلان للملعب بالحدين الجانبيين .

* تقسم المسافة بين خط الارسال وخط الارسال القصير بخط موازٍ لخطي الحدين الجانبيين ، بحيث يقسم الملعب بينهما إلى مربعين يسمى أحدهما بنصف الملعب الأيمن والآخر بنصف الملعب الأيسر وبالمثل في الجانب الآخر من الملعب .

الملعب الفردى : يشبه الملعب الزوجي فيما عدا عرضه حيث يقل عنه فيصبح « ١٠٫٥ مترا » ولا يرسم به خطا الارسال الطويلان .

* تقسم المسافة بين خط الارسال القصير والحد النهائي للملعب بخط موازى للحدين الجانبيين ، بحيث يقسم الملعب بينهما إلى مربعين « ويسمى أحدهما نصف الملعب الأيمن والآخر بالنصف الأيسر ، وكذلك في الجانب الآخر من الملعب .

ملحوظة : يمكن تخطيط الملعب بحيث يستخدم في اللعب الفردى والزوجي وذلك بتخطيطه ليستخدم زوجيا ، وفي حالة استخدامه فرديا يحدد اللاعبان لعبهما في منطقة اللعب الفردى ويعتبر خطا الارسال الطويلان ملغيان .

الشبكة : تصنع الشبكة من خيط ملون باللون الأسود أو الأحمر ، عيون الشبكة عبارة عن مربعات طول ضلع المربع « ٢ سم » ، طول الشبكة بين

« ٢ر٥ ، ٢٠ر٦ مترا » حسب عرض الملعب (فردى أو زوجى) .

* عرض الشبكة : « ٥ر٧٦ سم » ، ويمر خلال أعلى وأسفل عرض الشبكة خيط لشدها بالقائمين .

* يستخدم أى شكل من القوائم ، تثبت على الأرض خارج منتصف الخطين الجانبيين بما لا يزيد عن « ٦٠ سم » حتى تظل الشبكة مشدودة عليهما بارتفاعها القانونى .

* ارتفاع الشبكة : عند القائمين « ١٥٥ سم » ويجب ألا يقل ارتفاعها فى وسط الملعب عن « ١٥٢ سم » .

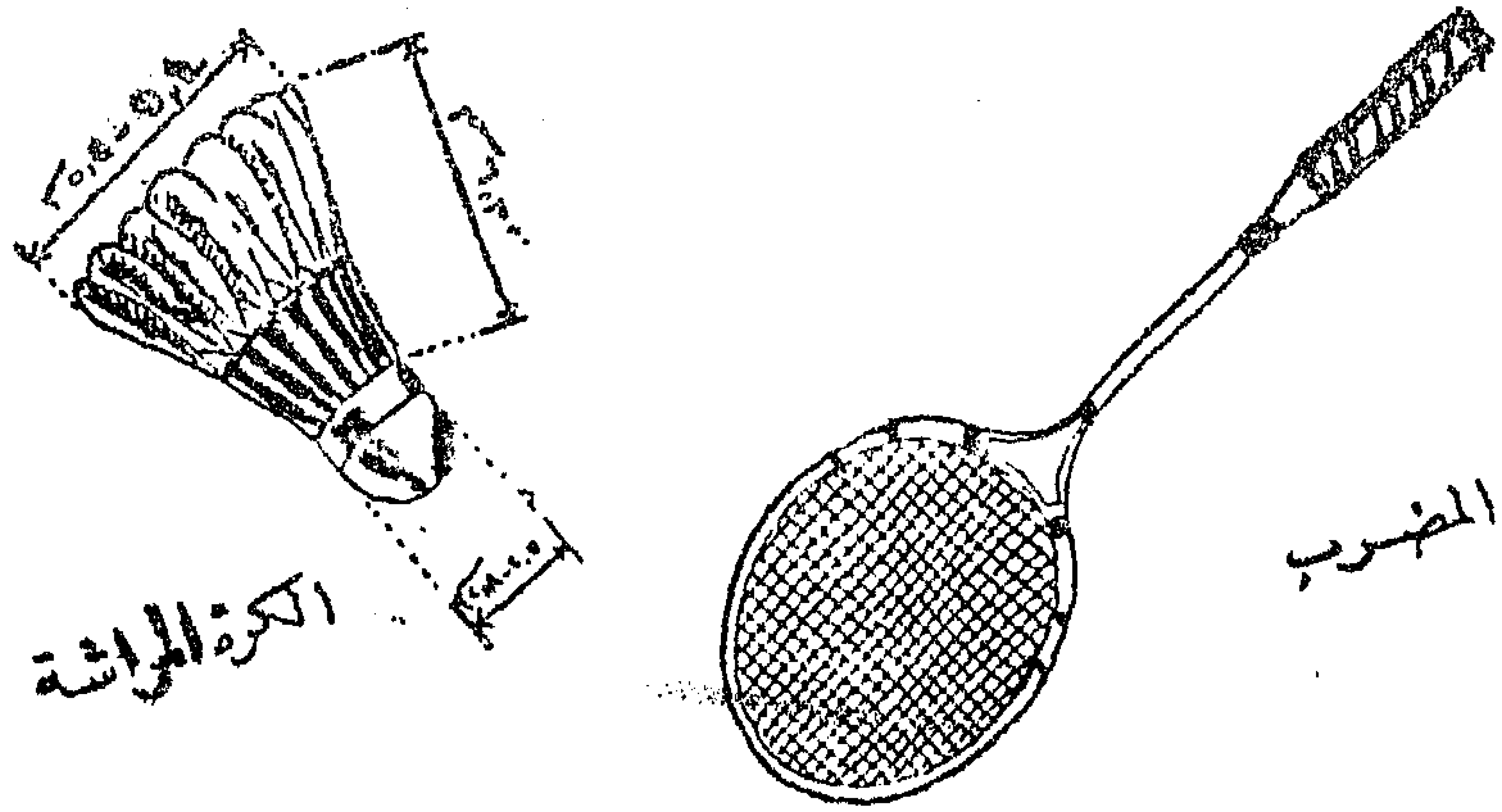
* يوضع شريط أبيض اللون على جانبى الشبكة عرضه « ٥ سم » بحيث يكون رأسيا على خط الجانب .

الكرة : تتكون الكرة من « ١٤ ـ ١٦ ريشة » مثبتة فى نصف كرة من الفلين أو المطاط يبلغ قطرها « ٥ر٢ سم » ويكون طول الريشة من « ٣ر٦ ـ ٧ سم » وقطر الدائرة التى يتكون منها الريش من أعلى من « ٤ر٥ ـ ٥ر٥ سم » .

* وزنها يتراوح بين «٧ر٤ ـ ٥ر٥ جم » .

يثبت الريش فى الفلين أو المطاط بقوة ويربط بخيط متين من فوق الفلين أو المطاط .

المضرب : مضرب الريشة الطائرة خفيف الوزن يتراوح بين « ٥ - ٥ر٥ أوقية » ولذلك فهو سهل الكسر ولذا يجب العناية بانتقاء الصنف الأحسن والأكثر ملاءمة .



شكل (٩٩)

* وأهم ما يراعيه اللاعب فى اختيار المضرب هو أن يكون متزنا فى يده ، وأن يشعر بملاءمة يد المضرب لقبضته .

* ونظرا لخفية وزن المضرب فإنه معرض دائما للتقوس ولذلك يستحسن حفظة فى ضاغط فى حالة عدم استعماله حتى لا يفقد صلاحيته بتقوسه .

صالة اللعب : يحسن أن يقام الملعب فى صالة مقفولة أو مكان بعيد عن تيارات الهواء بارتفاع « ٧٫٦٠ متر » على الأقل . والجدران يجب أن تكون مدهونة بلون واحد ويفضل اللون الأخضر الغامق .

* والأرضية تكون ذات لون غامق ولا تسبب انزلاق اللاعبين .

* والتخطيط : يجب أن تكون الخطوط بيضاء مدهونة بلون ثابت .

* الاضاءة : الضوء الطبيعى يجب أن يأتى من أعلى مباشرة ، فإذا تعذر ذلك فيجب أن يأتى الضوء من نوافذ الجدران الجانبية للملعب ولا يجوز اطلاقا استخدام ضوء يأتى من نوافذ فى نهايتى الملعب حيث أنها تسبب مضايقة لأعين اللاعبين وبالتالى تؤثر على لعبهم .

* الضوء الصناعى : يتوفر بضوء حسن بأربع لمبات قوة كل منها « ٨٠ شمعة » تعلق على كل من جانبى الملعب على ارتفاع من « ١٢ ـ ١٣ قدم » أى من « ٣,٦٦ ـ ٣,٩٦ متر » من الأرض وخارج خطى الجانبين بحوالى « ٢ قدم » .

اللعبة :

الريشة الطائرة « البادمنتون » لعبة يمكن للجميع ممارستها كبارا كانوا أم صغارا ، رجالا أم نساءا ، وذلك لسهولة لعبها .

* ويمكن ممارستها فى أى مكان سواء كان غرفة أو صالة أو حديقة أو ملعب .

* تحقق هذه اللعبة فائدة كبيرة ومتعة لمن يمارسها ، كما تكسبه لياقة بدنية طيبة نتيجة للحركة الشاملة لأجزاء جسم اللاعب وما يتضمنه من جرى ووثب فى كل الاتجاهات، ونتيجة للجهد الكبير الذى يبذله الفرد أثناء ممارسة اللعبة .

* وقد اشتهرت هذه اللعبة باسم مبتكرها « مستر بادمنتون » . وقد حفزه إلى ابتكارها رغبته فى أن ييسر للأفراد مجال ممارسة لعبة تشبه لعبة التنس دون

تحمل التكاليف الباهظة التى يحتاجها لاعب التنس لممارسة لعبته ، وقد نجح فى تحقيق ذلك إلى حد كبير بهذه اللعبة فأدواتها رخيصة الثمن وتشمل المضرب والكات الريش ، كما أنها لا تحتاج إلى ملعب بشكل خاص ، مما ييسر لعبها فى أى مكان .

* ويستخدم اللاعب فى هذه اللعبة مضربا لضرب « الريشة » عبر شبكة من جانب إلى الجانب الآخر . وهدف اللعبة هو ضرب الريشة إلى مكان فى ملعب المنافس لا يستطيع الوصول إليه ، أو جعل المنافس يضطر إلى ضرب الريشة خارج الملعب أو فى الشبكة ، واللاعب الذى ينجح فى ذلك عندما يكون مرسلا أو عندما يكون زميله مرسلا « فى حالة اللعب الزوجى » يكسب نقطة . واللاعبان أو اللاعب الذى يحرز مجموع النقط المقررة أولا فى شوط قبل الآخر يكسب هذا الشوط .

* وبسبب الخفة المتناهية للكرة « الريشة » التى تتأثر بأقل تيار للهواء، فاللعبة تمارس عادة داخل المبانى إلا إذا كان الجو معتدلا خاليا من تيارات الهواء، فيمكن فى هذه الأحوال ممارستها فى الخارج .

اللعب : يكون اللعب فى الريشة الطائرة إما فرديا أو زوجيا . وفى اللعب الفردى يتبارى لاعب ضد لاعب آخر ، فيقف اللاعبان فى جهتين متضادتين من الشبكة « لاعب فى كل جانب » .

* ويكون عدد اللاعبين فى اللعب الزوجى أربعة ، اثنان منهما فى كل جانب من الملعب يتبارى ضد الزوج الآخر .

اللعب الزوجى : هو الأكثر شيوعا فى لعبة « الريشة الطائرة » ويؤدى بأربعة لاعبين ، كل اثنين يتزاملان فى جانب من الملعب . تعمل قرعة بين الطرفين ،

والطرف الفائز بها يكون له الحق فى اختيار إما :

١ ـ الارسال أولا ، أو ب ـ عدم الارسال أولا ، أو جـ ـ اختيار أحد جانبى الملعب . والطرف الذى يخسر القرعة ليس له الحق فى الاختيار .

* يحدد الزوج الذى سيبدأ الارسال من منهما سيقوم بهذا الارسال ، وبالمثل يحدد الزوج المستلم من منهما سيستلم الارسال أولا .

* ويقف اللاعب الذى سيقوم بالرسال فى نصف ملعبه الأيمن ، ويبدأ بالارسال الى اللاعب المستلم فى الجانب الآخر من الملعب والواقف فى نصف الملعب الأيمن الخاص به . فإذا أعاد المستلم الكرة قبل أن تلمس الأرض ، فيقوم بردها أى لاعب من الزميلين فى الجانب الآخر ، ثم يقوم واحد من الزميلين فى الجانب المستقبل بردها . ويستمر اللعب على هذا المنوال حتى يحدث خطأ وحينئذ تعتبر الكرة « خارج اللعب » أو متوقفة .

الارسال : لكى يقوم اللاعب بأداء الارسال صحيح يجب عليه أن :

أ ـ ينتظر حتى يكون المستلم مستعدا .

ب ـ يقف داخل حدود المساحة المفروض قيامه بالارسال منها .

جـ ـ يضرب الكرة على علو أقل من وسط الجسم بحيث تكون اليد الممسكة أعلى من يد المضرب .

د ـ يوجه الكرة فوق الشبكة للجهة المقابلة ، على أن تقع على أو داخل حدود المساحة المقابلة المفروض سقوطها فيها بشرط ألا تمس السقف أو الحوائط أو اللاعبين أو ما يرتدونه.

أخطاء الارسال : يفقد المرسل الارسال إذا أخطأ فى الآتى :

١ ـ ضرب الكرة بالمضرب وهى فى مستوى أعلى من الوسط .

٢ ـ إذا لم يكن واقفا بقدميه الاثنين داخل نصف الملعب الذى يتحتم عليه الارسال منه « يعتبر وقوف المرسل على الخط خروج من الملعب » .

٣ ـ إذا سقطت الكرة عقب ارسالها فى مكان غير المفروض سقوطها فيه.

٤ ـ إذا لم تمر الكرة عقب ارسالها فوق الشبكة ، أو مرت خلالها أو تحتها ، أولا مست سطح أو حوائط اللعب ، أو سقطت خارج حدود الملعب .

٥ ـ إذا قام المرسل أو زميله بحركات تشتت انتباه الطرف الآخر .

اعادة الارسال : يعاد الارسال فى حالة ملامسة الكرة الشبكة إذا كانت صحيحة .

ترتيب الارسال : فى أول دور للارسال ؛ يكون الزوج الذى تحدد بالقرعة قيامه به حق الارسال أى بواسطة أحد لاعبيه . فإذا أخطأ ، فإن دور الارسال ينتقل للاعب من الجانب الآخر ويستمر حتى يخطىء ، فينتقل لزميله ، الذى يستمر فى الارسال حتى يخطىء ، عندئذ يصبح الدور من حق الزوج الذى بدأ الارسال ، فيتولاه أحدهما ثم الآخر ، وهكذا يستمر تغيير الارسال حتى ينتهى الشوط .

* ومعنى هذا أن كل لاعب من الزميلين له حق الارسال فى دوره ، وبعدما يخطىء اللاعب ثم زميله ، ينتقل الارسال لمنافسيهما ليؤدى كل منهما الارسال حتى يخطئان ، فينتقل للزوج الآخر وهكذا . ويلاحظ أن الحالة الوحيدة التى لا يراعى فيها هذا النظام هى حالة بدء اللعب ، وفيه يقوم بالارسال لاعب

واحد فقط ، فإذا أخطأ انتقل الارسال مباشرة للزوج المنافس .

* ويجب أن يبدأ كل دور من الارسال من الجانب الأيمن ، فإذا حدث خطأ بالنسبة للجانب الذى يجرى فيه الارسال ، أو فى ترتيب اللاعب فى الارسال ، ثم كسبت النقطة ، فإن هذا الارسال يعاد إذا اكتشف قبل بدء الارسال التالى له .

الاستلام : يجب على اللاعب المستلم أن يقف داخل حدود المساحة المفروض توجيه الارسال إليها حتى تصبح الكرة فى اللعب ويجب أن يكون جزء من قدميه ملامسا للأرض إلى أن يتم الارسال .وليس لأى لاعب أن يقوم بالاستلام مرتين متتاليتين .

* وإذا قام بالاستلام لاعب فى جانب غير المفروض وجوده فيه ثم كسب اللعبة هو وزميله ، فإن الارسال يعاد إذا اكتشف هذا الخطأ قبل بدء الارسال التالى .

وإذا لم يتمكن اللاعب المستلم من رد الارسال ، أو كان الخطأ من جانبه ، ينال الطرف المرسل نقطة . أى أن الخطأ الذى يحدث من الطرف المستقبل أو المستلم تكون نتيجة احتساب نقطة ضده لصالح الطرف المرسل .

الرد الصحيح : يكون رد الكرة صحيحا إذا ضرب اللاعب الكرة بحيث تسقط فى الجهة الأخرى من الملعب مارة من فوق الشبكة .

الرد غير الصحيح : يكون رد الكرة غير صحيح فى الحالات الآتية :

أ ــ إذا رد اللاعب الكرة قبل عبورها الشبكة ، ولو أنه يجوز للاعب المستقبل أن يتابع الكرة بمضربه من فوق الشبكة للجانب الآخر .

ب ــ إذا لامس اللاعب الكرة بمضربة أكثر من مرة عند محاولة ضربها .

جـ ــ إذا لامس اللاعب الشبكة أو القوائم بجزء من جسمه أو مضربة والكرة فى اللعب .

د ــ إذا ضرب اللاعب الكرة مرة أخرى بعد أن يضربها زميله وقبل أن يردها لاعب منافس .

هـ ــ إذا قام اللاعب بعرقلة لاعب منافس له أثناء سير اللعب .

الاعــــادة :

إذا ظهر أثناء اللعب طارىء لم يكن من المستطاع التحكم فيه فإن اللعبة تعاد .

حساب النقط : تحتسب نقطة كلما كسب الجانب المرسل لعبة . أما إذا كسب الجانب المستلم لعبة ، فإن اللاعب المرسل يفقد حق الارسال .

الشوط : يتكون الشوط من « ١٥ أو ٢١ نقطة » . وإذا كان الشوط من « ١٥ » نقطة ، ووصل العد إلى « ١٣ : ١٣ » فللزوج الذى وصل إلى « ١٣ » قبل منافسه الحق فى مد اللعب إلى « ٥ » نقط إذا شاء ذلك . وكذلك إذا وصل العد إلى « ١٤ : ١٤ » فللزوج الذى وصل أولا إلى « ١٤ » الحق فى مد اللعب إلى « ٣ » نقط إذا شاء ذلك .

* ويبدأ العدد فى كلتا الحالتين من لا شيء ، ويفوز بالشوط الزوج الذى يحصل على « ٥ أو ٣ » نقط حسب ما أتفق عليه . ولكن يجب اعلان الرغبة فى مد اللعب قبل الارسال الذى يلى « ١٣ : ١٣ » أو « ١٤ : ١٤ » . وينطبق

ذلك على ما إذا كان الشوط من «٢١» نقطة ، ووصل العد إلى «١٩ : ١٩» أو «٢٠ : ٢٠» .

المبـــاراة :

أ ـ يفوز فى المباراة الطرف الذى يحصل على شوطين من ثلاثة .

ب ـ يتبادل الطرفان نصفى الملعب فى نهاية كل شوط ، وفى الشوط الفاصل يتم التبادل عند حصول أحد الطرفين على «٨ نقط» إذا كان الشوط من «١٥ نقطة» أو «١١ نقطة» إذا كان الشوط من ٢١ نقطة» .

حـ ـ الزوج الرابح لشوط ما يبدأ الارسال فى الشوط الذى يليه ، ويجوز تغيير ترتيب الارسال والاستلام بعد نهاية الشوط .

اللعب الفردى : يسرى على اللعب الفردى القواعد السابقة فيما عدا ناحيتين هامتين هما :

١ ـ الناحية الأولى وهى التى تتعلق بمواصفات الملعب وهو أن الملعب الفردى يقل فى العرض بمقدار «٩٠ سم» عن الملعب الزوجى .

٢ ـ والناحية الثانية تتعلق بالارسال ، ففى اللعب الفردى يجرى الارسال والاستلام من الجانب الأيمن مادام اللاعب المرسل لم يحصل على أى نقطة ، وكذلك فى كل مرة يكون فيها مجموع نقط المرسل عددا زوجيا . ويجرى الارسال والاستلام من اليسار فى كل مرة يكون فيها مجموع النقط للمرسل عددا فرديا ، ويستمر الارسال والاستلام مرة من جانب «يمين أو يسار» وأخرى من الجانب الآخر ، وهكذا بالتبادل حتى ينتقل إلى اللاعب المنافس فيسير بنفس الترتيب .

التحكيم

يتبادر إلى ذهن الكثيرين أن تحكيم الريشة الطائرة سهل يسير ولكن الواقع غير هذا ، لأن خفة الكرة تجعل اللعب سريعا ، وهذا يعرض اللاعب إلى ارتكاب أخطاء كثيرة فإذا لم يكن الحكم دقيقا فى ملاحظته ولديه القدرة على اكتشاف الأخطاء لحظة وقوعها ، بجانب درايته التامة بقانون اللعبة ، فلن تتحقق للاعبين المتعة من ممارسة اللعبة ، ولن تتحقق للمشاهدين المتعة من تتبعها .

وهناك نقط هامة يجدر بالحكم أن يعيها دائما وهى :

١ ــ قبل اللعب :

أ ــ التأكد من ارتفاع الشبكة للعلو القانونى عند الوسط وعند القائمين .

ب ــ اختبار كرات اللعب والتأكد من أنها قانونية وسليمة .

جـ ــ الاشراف عل القرعة .

٢ ــ عند الارسال والاستلام :

أ ــ ملاحظة ثبات وضع أقدام كل مرسل ومستلم ، ووجوب كونها داخل الجانب الصحيح للارسال أو الاستلام وبحيث لا تلمس الخطوط .

ب ــ إذا لم يمس اللاعب الكرة بمضربه أثناء محاولة الارسال ، فإن ذلك لا يعتبر خطأ .

جـ ــ إذا مست الكرة زميل المستلم بعد الارسال الصحيح ، فان المرسل يكسب نقطة .

د ــ إذا مست الكرة أعلى الشبكة فى الارسال ،فإنها تعاد إذا كانت صحيحة فيما

عدا ذلك أو إذا ردها المستلم .

٣ ـ أثناء اللعب :

من النقط الهامة التي يجب على الحكم مراعاتها هي :

أ ـ يعتبر اللاعب مخطئا إذا رد الكرة ردا غير صحيح حتى ولو كان قد ضرب الكرة وهو واقف خارج حدود الملعب.

ب ـ تعاد اللعبة إذا تعلقت الكرة بأعلى الشبكة أو بعيونها عقب عبورها .

جـ ـ يعتبر اللاعب مخطئا إذا مس الشبكة بمضربه أو بجسمه أو بأى شيء يحمله طالما كانت الكرة فى اللعب .

د ـ يعتبر اللاعب مخطئا إذا رد الكرة قبل أن تعبر الشبكة في اتجاهها إليه ، ولكن له الحق أن يتابع حركته بعد ضرب الكرة ، حتى ولو أدى ذلك إلى تعدى المضرب الشبكة فى جهة منافسيه ، بشرط عدم ملامسته للشبكة بجسمه أو بما يرتدى أو يحمل .

* وعلى الحكم ملاحظة ترتيب الارسال والاستلام الصحيح ، واعلان النتيجة أولا بأول بصوت عال واضح للجميع .

* ويجب على الحكم أن يعلن الخطأ عند وقوعه ، والبت فى نقط اللعب أولا دون انتظار طلب ذلك من أحد الطرفين . ويجب أن يعطى قراره فورا بناء على طلب أحد اللاعبين بخصوص أى نقطة مثار نزاع الطرفين إذا طلب منه ذلك قبل الانتقال إلى الارسال التالى .وعليه أن يعين مراقبين للخطوط لمعاونته عند الضرورة ، بل ويحسن به اتباع ذلك وخاصة فى المباريات القوية الهامة .

قانون الريشة الطائرة

مادة ١ - الملعب الزوجى :

(١) يقام الملعب الزوجى على مسطح من الأرض مستطيل الشكل طوله « ١٣,٤٠ متر » وعرضه «٦ م » ويسمى خطا النهاية بخطى الحد الخلفى ، ويرسم موازيين لهما وعلى بعد « ٧٥ سم » فى داخل خطان آخران ، واحد فى كل جانب ، ويسميان بخطى الارسال الطويل ، على أن يرسم خط ثالث فى كل جانب فى موازاة الخطين السابقين ، ويسمى كل منهم بخط الارسال القصير . وتوضع الشبكة بعرض الملعب ، وقائمان على منتصف الخطين الجانبيين أو خارجهما بما لا يزيد عن «٦٠ سم ».

(٢) يسمى الخطان الطويلان للملعب بالحدين الجانبين ، وتقسم المسافة بين خط الارسال الطويل وخط الارسال القصير بخط مواز لخطى الحدين الجانبين ، بحيث يقسم الملعب بينهما إلى مربعين ، يسمى أحدهما نصف الملعب الأيمن ، والآخر نصف الملعب الأيسر وبالمثل فى الجانب الآخر من الملعب .

مادة ٢ - ملعب فردى :

(١) يشبه الملعب الفردى الملعب الزوجى فيما عدا عرضه ، حيث يقل إلى « ٥,١٠م » ولا يرسم به خطا الارسال الطويلان .

(٢) تقسم المسافة بين خط الارسال الطويل وخط الارسال القصير بخط مواز للخطين الجانبين بحيث يقسم الملعب بينهما إلى مربعين ، يسمى أحدهما نصف الملعب الأيمن، والآخر نصف الملعب الأيسر ، الجانب الآخر من الملعب.

مادة ٣ - الشبكة :

١ ـ تصنع الشبكة من خيط ملون باللون الأسود أو الأحمر بحيث لا تزيد فتحة مربعاتها عن « ٢ سم » ويكون طول الشبكة بين « ١٠ر٥ م ، ٢٠ر٦ م » حسب عرض الملعب .

٢ـ يوضع القائمان بحيث يكون ارتفاع الشبكة عن الأرض عند مركز الملعب « ٥٠ر١ م » وعند القائمين « ٥٢ر١ م » ويوضع شريط عرضه « ٧ سم » أبيض اللون على جانبها من أعلى أو يمر منه خيط مشدود فوق القائمين .

مادة ٤ - القائمان :

يكون ارتفاع القائمين عن سطح الأرض « ٥٢ر١ م » ويجب أن يكونا ثابتين بحيث تظل الشبكة مشدودة عليهما وفق الارتفاع المذكور فى «مادة ٣» .

مادة ٥ - الكرة :

يجب ألا يزيد وزن الكرة عن « ٧٣ جراما » ولا يقل على « ٥٨ جراما » وأن يكون لها من « ١٤ ـ ١٦ ريشة » مثبتة فى نصف كرة من الفلين أو المطاط يبلغ قطرها بين « ٥ر٢ سم ، ٢ ٨/١٠ سم » ، ويكون طول الريش بين « ٦ ١/٤ ـ ٦ ١/٢ سم » على أن يكون قطر الدائرة التى يتكون منها الريش من أعلى بين « ٥ر٥ ـ ٢٥ر٦ سم »ويجب أن يكون تثبيت الريش فى الفلين أو المطاط قويا ، وأن يربط الريش بخيط متين فوق الفلين أو المطاط .

ملحوظة : تعتبر الكرة صحيحة إذا ضربها لاعب بمضربه من خلف أحد الخطين النهائيين فى محاذاة الخط الجانبى على أن تنطلق بزاوية نصف قائمة

« ٤٥ درجة » على بعد لا يقل عن « ٣٠ سم »ولا يزيد عن « ٧٥ سم » من خط الحد النهائي الآخر .

مادة ٦ - اللعب الزوجي :

تلعب الكرة بأربعة لاعبين كل اثنين منهم يتزاملان في جانب من الملعب .

مادة ٧ - اختيار جانب الملعب :

تعمل قرعة بين الطرفين ، والطرف الفائز بها يكون له الحق في اختيار .

(أ) الارسال أولا . أو (ب) اختيار أحد جانبي الملعب .

والطرف الذي يخسر القرعة يختار الباقي .

والطرف الذي يربح الشوط يكون له الحق دائما في بدء الارسال في الشوط التالي ويجوز في حالة اللعب الزوجي أن يستمر أحد الزميلين الفائزين في الارسال كما يجوز أيضا لأحد الزميلين أن يستمر في عملية التسليم .

٨ - عدد النقط في الشوط :

١ ـ تحتسب عدد النقط التي يتكون منها الشوط في اللعب الزوجي إما « ١٥ أو ٢١ نقطة » حسب ما يتفق عليه بين الطرفين .

٢ـ في حالة الاتفاق على أن يكون الشوط « ١٥ نقطة » ، إذا وصل العدد إلى «١٣» للطرفين ،فإن الطرف الذي يحصل على «١٣ نقطة » أولا يصبح له الحق في تقرير أن يكون كسب الشوط للطرف الذي وصل إلى « ٥ نقط » أولا ، وبالمثل في حالة وصول العدد إلى « ١٤ » للطرفين ، يقرر الطرف الذي وصل إلى « ١٤ » أولا أن يكون الدور لمن يحصل على ثلاثة نقط بعد ذلك . وبعد الاتفاق على ذلك يكون العد «تعادل الطرفين » ، والطرف الذي

يحصل على « ٥ نقط » أو « ٣ نقط » أولا حسب الحال يعتبر فائزا .

٣ ـ وتتبع نفس الطريقة فى حالة اتفاق الطرفين على أن يكون الشوط من « ٢١ نقطة » ، غير أن ذلك يتم فى حالة وصول الطرفين إلى « ١٩ أو ٢٠ نقطة » بدلا من « ١٣ ، ١٤ نقطة » .

ملحوظة : لا تتبع هذه القاعدة فى حالة مباريات التمايز .

مادة ٩ ـ المجموعة :

الطرف الذى يربح شوطين على الأقل من ثلاثة أشواط يحتسب فائزا بمجموعته .

ويجب أن يتبادل الطرفان جانبى الملعب فى الحالات الآتية :

١ ـ ابتداء الشوط الثانى .

٢ ـ ابتداء الشوط الثالث إذا لزم لعب شوط ثالث لتحديد الفائز بالمجموعة .

٣ ـ فى حالة حصول أحد الطرفين على « ٨ نقط » فى الشوط الثالث إذا كان الشوط من « ١٥ نقطة ، أو ١١ نقطة » إذا كان الشوط من « ٢١ نقطة » ، أو فى مسابقات التمايز إذا حصل أحد الطرفين على النقط اللازمة لربح الشوط .

٤ ـ فى حالة المباريات التى يقرر فيها من شوط واحد يتبادل الطرفان جانبى الملعب كما فى الدور الثالث فى المجموعة .

مادة ١٠ - احتساب النقط :

١ - الخطأ الذى يحدث من الطرف المرسل تكون نتيجة ضياع الارسال منه .

٢ - الخطأ الذى يحدث من الطرف المستقبل تكون نتيجة احتساب نقطة ضده لصالح الطرف المرسل .

مادة ١١ - الأخطاء :

أ - يعتبر الارسال خطأ إذا كانت الكرة عند ضربها بالمضرب أعلى من وسط اللاعب المرسل .

ب - يعتبر خطأ سقوط الكرة عقب ارسالها فى النصف المقابل لنصف الملعب الذى تم الارسال فيه إذ يجب أن ترسل الكرة إلى نصف الملعب المجاور لنصف الملعب المقابل للمكان المرسله منه الكرة .

جـ - يعتبر خطأ إذا سقطت الكرة بين الشبكة وخط الارسال أو خلف خط الارسال الطويل أو خارج الملعب.

د - يعتبر خطأ عدم وقوف اللاعب المرسل بقدميه الاثنين داخل نصف الملعب الذى يتحتم عليه الارسال منه ، أو إذا قام بالارسال من نصف الملعب المخالف لترتيب الارسال « راجع المادة ١٦ » .

ملاحظات :

١ - يعتبر الارسال كأنه قد تم إذا لمست الكرة مضرب اللاعب المرسل .

٢ - يعتبر وقوف اللاعب على الخط أثناء الارسال كأنـه خارج عن الملعب .

هـ ـ يعتبر خطأ قيام اللاعب المرسل أو زميله بأى حركة أو إشارة يرى الحكم أنها تعرقل الطرف الآخر .

و ـ يعتبر خطأ فى حالة الارسال أو أثناء اللعب سقوط الكرة خارج حدود الملعب ، أو مرورا من الشبكة أو تحتها ، أو عدم مرورها من فوق الشبكة أو ملامستها لسقف أو حوائط الملعب ، أو إذا لمست أى لاعب أو ملابسه فيما عدا المضرب .

ملحوظة : تعتبر الكرة التى تسقط على أى خط من الملعب كأنها وقعت داخل حدود الملعب إذا كان هذا الخط من خطوط الحدود .

ز ـ يعتبر خطأ ضرب الكرة من اللاعب المستقبل قبل مرورها من فوق الشبكة للجانب الآخر أثناء اللعب، ولو أنه يجوز للاعب المستقبل أن يتابع حركة الكرة بمضربة من فوق الشبكة للجانب الآخر .

ملحوظة : تعتبر الكرة فى حالة اللعب من اللحظة التى يضربها اللاعب المرسل بمضربه إلى أن تلامس الأرض أو اللاعب أو ملابسه أو إذا كان الارسال خطأ أو غير محسوب .

ح ـ يعتبر خطأ ملامسة أحد اللاعبين للشبكة أو القوائم بمضربة أو بجسمه أو بملابسه أثناء وجود الكرة فى « حالة اللعب » .

ط ـ يعتبر خطأ ضرب الكرة بالمضرب مرتين متتاليتين من لاعب واحد أو من زميلين فى جانب واحد على التتابع أو عدم وضوح الضربة .

ك ـ يعتبر خطأ إذا عرقل أحد اللاعبين الطرف الآخر .

ل ـ يعتبر خطأ إذا خولفت المادة الخامسة عشر .

مادة ١٢ - العب الزوجى :

أ - يبدأ اللعب بعمل قرعة لتقرير أى الطرفين يكون له حق الارسال أولا وحينئذ يبدأ اللاعب الواقف فى نصف الملعب الأيمن الارسال إلى اللاعب المستلم فى الجانب الآخر من الملعب والواقف فى نصف الملعب الأيمن فى جانبه فإذا أعاد اللاعب الأخير الكرة قبل أن تلمس الأرض ، فيقوم أحد الزميلين فى الجانب الآخر بردها ، ثم يقوم أحد الزميلين فى الجانب المستقبل بردها وهكذا... ويستمر اللعب على هذا المنوال حتى يحدث خطأ ، وحينئذ تعتبر الكرة « خارج اللعب » أو متوقفة .

ب - إذا كان الخطأ من الجانب المرسل ، انتقل الارسال إلى الطرف الآخر للاعب الذى كان مستقبلا « راجع المادة ١٥ ». أما إذا لم يتمكن اللاعب المستلم من رد الارسال أو كان الخطأ من جانبه ، فيربح الطرف المرسل نقطة . وعندئذ ينتقل الارسال إلى الجانب الآخر من الملعب إلى نصف الملعب الأيسر المقابل له وهكذا يستمر الارسال من اليمين واليسار طالما لم يحدث خطأ من الطرف المرسل ، ولا يتغير جانب الارسال إلا عند اكتساب الفريق المرسل نقطة .

جـ - يجب أن يكون الارسال الأول دائما من الجانب الأيمن ، وبعد بدء الارسال يجوز لأى لاعب أن يقف فى أى مكان يختاره فى جانبه من الملعب بصرف النظر عن الخطوط المحددة للملعب .

مادة ١٣ - تحديد اللاعب المتسلم :

يجب على اللاعب المستلم أن يتسلم الكرة بنفسه ، ولا يجوز له أن يكون متسلما مرتين متتاليتين .

مادة ١٤ - استعداد اللاعب المستلم :

لا يجوز للاعب المرسل أن يرسل الكرة إلا بعد أن يكون اللاعب المستلم مستعدا لاستقبالها . ويعتبر اللاعب المستلم مستعدا إذا حاول رد الكرة .

مادة ١٥ - عدد مرات الارسال فى أول دور :

للطرف الرابح للقرعة الذى اختار بدء الارسال أولا الحق فى الارسال مرة واحدة فقط بواسطة اللاعب الذى بدأه ، فإذا خسر حق الارسال انتقل الارسال إلى الطرف الآخر وليس إلى زميله أما بعد ذلك فيكون الارسال للزميلين على التوالى لكل دوره .

مادة ١٦ - شروط الارسال والتسليم :

يجب على اللاعب المرسل واللاعب المستلم أن يقف كل منهما داخل حدود نصف الملعب الخاص بكل منهما وأن يكون جزء من قدميهما ملامسا للأرض إلى أن يتم الارسال .

مادة ١٧ - النقطة غير المحسوبة :

تعتبر النقطة غير محسوبة إذا لامست الكرة الشبكة فى حالة الارسال ، بشرط أن تكون الأخرى اللازمة فى الارسال صحيحة ، أما إذا حدث ذلك فى أثناء اللعب فيستمر اللعب دون توقف ، وتعتبر الكرة مردودة بطريقة صحيحة إذا مرت من خارج القائمين وسقطت على خطوط الحدود النهائية أو الجانبية فى الجانب الآخر من الملعب . ويجوز للحكم ألا يحتسب النقطة فى حالات العرقلة غير المقصودة أو لأسباب أخرى لها وجاهتها .

مادة ١٨ - الخطأ فى الارسال :

إذا قام لاعب بالارسال فى غير دوره أو من نصف الملعب الخطأ وربح النقطة فإنها لا تحتسب بشرط اكتشاف ذلك قبل بدء الارسال التالى :

مادة ١٩ - الاستقبال الخطأ :

إذا قام لاعب باستقبال الكرة من الجانب الخطأ من نصف الملعب وربح الطرف الذى فيه هذا اللاعب اللعبة فلا تحتسب إذا تم اكتشافها قبل بدء اللعبة الثانية .

مادة ٢٠ - واجبات الحكم :

يجب على الحكم أن يعلن الخطأ عند وقوعه ، أو عدم احتساب النقطة دون انتظار طلب ذلك من أحد الطرفين ، وأن يعطى قراره فورا بناءا على طلب أحد اللاعبين عن نقطة مثار نزاع بين الطرفين إذا طلب منه ذلك قبل الانتقال إلى الارسال التالى . وعليه أن يعين مراقبين للخطوط لمعاونته عند الضرورة ، وتعتبر قرارات الحكام المعينين نهائية :

مادة ٢١ - اللعب الفردى :

تعتبر جميع القواعد المذكورة خاصة باللعب الزوجى صحيحة بالنسبة للعب الفردى ماعدا ما يلى :

أ - يكون الارسال والاستقبال دواما من الجانب الأيمن ، مادام اللاعب المرسل لم يحصل على أى نقط ، أو إذا كان عدد النقط الحاصل عليها زوجيا . ويكون الارسال من الجانب الأيسر ، عند حصول اللاعب المرسل على عدد من النقط الفردية .

ب ـ يتبادل اللاعبان جانبى الملعب بعد كل نقطة مكتسبة « ويجوز أن يكون أحد اللاعبين مستقبلا مرتين متتاليتين » .

مــادة ٣٢ :

فى حالة الفردى للسيدات أو الآنسات ، تكون عدد نقط الدور « ١١ نقطة » ، وعند حصول الطرفين على « ٩ نقط » لكل منهما يتحدد فوز الدور لمن تحصل على « ٣ نقط » أولا .

تعليقات على قواعد اللعبة

هذه التعليقات مكملة لقواعد اللعب ولكنها لا تغير من جوهر القواعد نفسها .

أ ـ إذا لم يتمكن اللاعب المرسل أثناء قيامه بالارسال من ضرب الكرة بمضربه بالمرة فلا يحتسب هذا خطأ ، أما إذا لمست الكرة المضرب بأى شىء وبأى جزء منه ، فيحتسب الارسال كأنه قد تم وتطبق القواعد المنظمة له .

ب ـ إذا قام اللاعب (أ) بارسال الكرة إلى اللاعب (ب) ولمسها أو ضربت فى زميل اللاعب (ب) حتى ولو كان هذا الزميل واقفا خارج الملعب ، فان اللاعب (أ) يربح النقطة .

جـ ـ يخسر اللاعب النقطة بصرف النظر عن المكان الذى يقف فيه داخل أو خارج حدود الملعب إذا ضرب الكرة أثناء اللعب ، أو ضربت الكرة فيه أو فى ملابسه ، حسب الأصول الصحيحة إلى الجانب الآخر .

د ـ إذا لمست الكرة الشبكة فى حالة الارسال ، ثم مرت إلى الجانب الآخر ولمست اللاعب المستلم وسقطت فى داخل حدود الملعب ، فإنها لا تحتسب خطأ على الطرف المستلم ولا تعد نقطة « غير محسوبة » .

هـ ـ إذا حدث أثناء الارسال أو اللعب أن الكرة اشتبكت واستقرت فى الشبكة أو عليها فتعد نقطة « غير محسوبة » .

و ـ إذا حدث أثناء اللعب أن سقطت الكرة على الشبكة أو استقرت فيها أو سقطت خارج الملعب ، ثم لمس اللاعب المستقبل الشبكة بعد حدوث ذلك فلا عقاب عليه ، لأن الكرة تعتبر حينئذ خارج اللعب .

ز ـ إذا سنحت للاعب فرصة ضرب الكرة بمضربه ضربة ساحقة وهو قريب من الشبكة ، فلا يجوز من الجانب الآخر أن يضع مضربه قرب الشبكة على أمل أن ترتد الكرة منه إلى الجانب الآخر ، بل يحتسب ذلك عرقلة وتطبق المادة العاشرة .

ولكن يجوز للاعب أن يرفع مضربه ليحمى وجهه من أن تصيبه الكرة .

الفصـل التاسع

اعـداد الملاعب وطريقـة صيانتهـا

الفصل التاسع

اعداد الملاعب وطريقة صيانتها

أولا - الملاعب الخضراء :

إن زرع الحشيش الأخضر على الملاعب الرياضية والمحافظة على بقائه فى حالة جيدة ليس بالأمر السهل إذ أن أى تهاون فى الخطوات الأساسية للانشاء يتسبب عنه أضرار بالغة للمسطح يصعب تلافيها زراعيا فى المستقبل حتى ولو أمكن ذلك فى حالات فإن التكاليف تتجاوز عملية الانشاء نفسها ، كما أنها تحتاج إلى وقت ومجهود كبيرين . وعلى ذلك يجب قبل البدء فى زرع النجيل عمل الآتى :

١ ـ دراسة نوع التربة التى سينشأ عليها الملعب سواء كانت سوداء أو رملية، وكذلك درجة القلوية والحموضة .

٢ ـ درجة الحرارة طول السنة .

٣ ـ نوع اللعبة التى سينشأ لها الملعب حيث أن بعض الألعاب تحتاج إلى (حشائش) ناعمة كالجولف والكروكيت ، والبعض الآخر يحتاج إلى حشائش خشنة كالنجيل مثلا لألعاب كرة القدم والهوكى .

٤ ـ معرفة فترة النشاط النباتى للحشيش الذى سيزرع حتى لا يتعارض موسم السكون النباتى مع الموسم الرياضى للعبة . ومع مراعاة خصائص النباتات المنزرعة يجب مراعاة الآتى :

أ ـ أن تكون النباتات قادرة على تحمل الضرر الناتج من شدة الدوس عليها وكذلك مرور آلات الصيانة الثقيلة مثل الجرارات وآلات التهوية .

ب ـ أن تكون النباتات قوية وسريعة النمو بحيث يمكن أن تتجدد بسهولة الأجزاء الميته بسبب الدوس أو التقليع الناتج عن احتكاك الأرجل بها .

جـ ـ أن تكون نباتات معمرة وليست موسمية فلا تحتاج إلى تجديدها سنويا .

د ـ أن تكون قادرة على تحمل العطش وبذلك لا نضطر إلى كثرة رى الملعب فيتعطل النشاط .

هـ ـ اختيار النبات المناسب حيث توجد عدة أنواع من النباتات ولكل منها ميزاته الخاصة ومنها :

(١) **النجيل البلدى** : وهو النبات الأساسى لزراعة ملاعبنا الرياضية وهو نبات زاحف قوى يتحمل الدوس والاستعمال الخشن ويغطى سطح التربة تقريبا ولا يترك ثغرات بالأرض . ويستمر أخضر اللون طوال موسم نشاطه (الربيع والصيف والخريف) وتصفر نباتاته فى فترة سكونه فى الجزء الباقى من السنة ، وهذه الخاصية من أهم الاعتراضات على استعمال هذا النوع .

(٢) **النجيل السودانى** : ويمتاز عن النجيل البلدى فى أنه أقل خشونة وبقوة تحمل أضرار القص المنخفض جدا ولذلك فهو يستخدم فى انشاء ملاعب الجولف والكروكيت .

(٣) **النجيل الفرنساوى** : وهو كالنجيل البلدى فى موسم نشاطه النباتى ، إلا أن أوراقه عريضة وقصيرة وخشنة ويتحمل الدوس الشديد كما يمكن

نموه فى الأماكن المعرضة للظل ويتكاثر بالغرز أو العقلة .

(٤) **الفسكيو الطويل** : ومن خصائصه موافقته لموسم العاب الشتاء والربيع وهى فترة نشاطه النباتى ولا يتحمل أن يقص على ارتفاع أقل من « ٣ سم » ولذلك فهو صالح لملاعب كرة القدم والهوكى .

* ويمكن تحميل هذا النوع على الأرض المزروعة بالنجيل البلدى ويكون ذلك بقص النجيل قصا منخفضا جدا فى أواخر فصل الخريف، ثم يغطى السطح بقليل من التربة تكفى لتكون مهدا للبذرة ، ثم تنشر بذرة الفسكيو ثم تروى الأرض باستمرار حتى يتم الانبات .

* ويلاحظ أنه خلال مدة انخفاض درجة الحرارة يدخل فى دور السكون، ويبدأ فى الوقت نفسه موسم النشاط النباتى للفسكيو ، ويظل هكذا طول مدة الشتاء وفترة من موسم الربيع حتى تبدأ درجة الحرارة فى الارتفاع ، وعندئذ يدخل الفسكيو فى طور السكون ويكون النجيل فى هذه الفترة هو النبات الأساسى الذى يغطى المسطح الأخضر . وبذلك يمكننا ايجاد مسطح أخضر طول العام .

طريقة اعداد الملاعب الخضراء :

يجب أولا التأكد من وجود الصرف الطبيعى فى المكان المراد انشاء الملعب به ، فإذا لم توجد تنشأ أولا شبكة مصارف مغطاة تحت سطح الملعب ، حيث أن الملعب المعتنى بصرفه تكون التهوية فيه جيدة كما يتوزع فيه الغذاء النباتى بانتظام، ويسهل سريان مياه الرى فيه وتعمق جذور نباتاته وتكون نباتاته قوية سليمة تتحمل العبء الملقى عليها . أما الملعب ذو الصرف السيء فيكون له تأثير ضار على مستوى الألعاب ، حيث تكون أرضه متشبعة بالرطوبة فتصبح رخوة فلا يتمكن

اللاعبون من الجرى عليها وتغوص الأرض تحت أقدامهم مما يترك أثرا وبذلك يختل استواء سطح الملعب . كما وأن النباتات النامية تصبح ضعيفة يسهل اقتلاعها من الأرض وتساعد كذلك على الحشائش الغريبة التى تنافس نباتات الملعب الأصلية فى الحصول على الغذاء والهواء وتسبب القضاء عليها .

وعلى ذلك فيجب التأكد من عملية الصرف قبل انشاء الملعب ثم تتبع الخطوات التالية لاعداده .

١ـ الحرث :

أ ـ تحرث الأرض أو تعزق عزقا غائرا إلى عمق « ٤٠ سم » تقريبا ، وتتخلص من الزلط والحصى وغيرها من مخلفات البناء أن وجدت .

ب ـ تقتلع الحشائش الغريبة بجذورها سواء كانت جولية (موسمية) أو معمرة وتحرق وتلقى بعيدا عن الملعب ، حيث أن دفنها فى التربة قد يسبب تعبا فى المستقبل أو تكون مصدرا لتكاثر الحشائش الغريبة .

جـ ـ تروى الأرض عقب ذلك .

د ـ تتكرر عملية العزيق والرى مرتين أو ثلاثة حتى تساعد على انبات الحشائش الغريبة فيمكن التخلص منها بعد انباتها .

٢ـ التسوية :

أ ـ تسوى الأرض بحيث يكون هناك ميل بسيط حوالى قدم واحد لكل « ٥٠ متر » من منتصف الملعب ويتجه إلى الخارج فى جميع الاتجاهات (وتستخدم لذلك آلات المساحة حيث أن الاعتماد على النظر فقط كثيرا ما ينتج عنه أخطاء فى التسوية أو الميل يصعب اصلاحها فى المستقبل) .

ب ـ ان تكرار الرى والعزيق السابق شرحه فى عملية الحرث له فائدة كبيرة فى تسوية سطح الملعب وذلك لضمان هبوط التربة واستقرارها ، ويعتبر غمر الملعب بالمياه من الطرق العملية لمعرفة مواقع البقع المنخفضة ، فتوضع أوتاد لتحديد هذه المواقع بالضبط ثم تملأ الجيوب وتزال طبقة من التربة من البقع المرتفعة حتى تصير فى المستوى العام للملعب .

جـ ان تسوية سطح التربة من الأمور الهامة حيث أن الأجزاء المنخفضة أو المرتفعة قد تسبب تعثر اللاعبين وحدوث اصابات ، فالبقع المنخفضة تتجمع فيها المياه أكثر من اللازم فتكون سببا فى اختناق وموت نباتاتها ، والبقع المرتفعة قد لا تصلها الكمية اللازمة من المياه فتموت نباتاتها من العطش .

٣ ـ الزراعة :

أ ـ بعد العمليات السابقة (الحرث والتسوية) تكون الأرض معدة للزراعة، وأحسن ميعاد للزراعة هو شهر مارس وأبريل ، ولكن عند الضرورة يمكن الزراعة طول السنة تقريبا إلا فى أشهر الشتاء الباردة .

ب ـ تزرع الأرض بالنباتات المختارة ويكون ذلك إما بالطريقة الخضرية (الغرز) أو بطريقة البذرة .

(١) الطريقة الخضرية :

تكون المسافة بين كل شتلة وأخرى من « ٢٠ ـ ٣٠ سم » ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطينا مسطح أخضر فى مدة أقصر نسبيا ، كما يمكن استعمالها بنجاح طول السنة تقريبا إلا فى فترة الشتاء الباردة .

(٣) طريقة البذرة :

تحتاج الزراعة من « ٣ ـ ٤ » رطل من البذرة لكل « ١٠٠ قدم مربع » ، وتمتاز هذه الطريقة بقلة التكاليف وعادة تكون نسبة الحشائش الغريبة أقل ، ويكون السطح الناتج أكثر استواءا من السطح المزروع بالطريقة الخضرية .

٤ ـ الري :

أ ـ بعد زراعة الأرض يجب أن تكون الطبقة السطحية من التربة رطبة على الدوام طول مدة الانبات سواء كانت الزراعة بالطريقة الخضرية أو بطريقة البذرة وذلك بالرى الخفيف على هيئة رزاز عدة مرات يوميا حتى تتشرب التربة بالتدريج وتظل رطبة دائما . وبذلك تمد الجذور بكمية كبيرة من الرطوبة على الدوام كما أن ذلك يمنع تكوين قشرة وشقوق على سطح التربة مما يتسبب عنه تمزيق الجزيرات الشعرية الرهيفة أو تعرضها للعوامل الجوية فتموت .

ب ـ تسير طريقة الرى هذه حتى تتأكد من تكوين مجموع جذرى قوى وتثبت النباتات جيدا فى التربة .

جـ ـ تروى الأرض بعد ذلك على فترات متباعدة ما أمكن ، يجب أن يكون الرى عميقا جدا وبطيئا مع عدم ترك المياه مدة طويلة على السطح ، وليس هناك برنامج معين يمكن اتباعه فى مواعيد الرى بل تروى الأرض عند ملاحظة ابتداء تأثر النبات من العطش .

د ـ تتوقف كمية المياه التى تروى بها الأرض وكذلك الفترة بين الريتين على عدة عوامل ، أهمها نوع النباتات المستعملة ونوع التربة ودرجة حرارة الجو وسرعة الرياح ، وعلى العموم يجب التأكد من وصول مياه الرى إلى عمق « ٣٠ سم » تحت سطح التربة على الأقل ، أى أن التربة تتشبع إلى هذا العمق .

٥ ـ القص :

أ ـ يستخدم لذلك بعض الآلات ، منها أنواع تدفع باليد . وتختلف الآلات باختلاف المساحة المزروعة ، وكذلك باختلاف ارتفاع النبات .

٦ ـ التخلص من الحشائش الغريبة :

يستعمل الشقوق فى استئصال الحشائش الغريبة بجذورها قبل تكوين بذورها وتكون مصدر الزيادة الاصابة فى المستقبل ـ هذا فى حالة وجود مساحات بسيطة ـ أما إذا لوحظ كثرة الحشائش الغريبة وتغطيتها رقعة كبيرة من أرض الملعب . فيستعمل لابادتها مبيدات الحشائش الكيماوية .

يظل الملعب تحت المباشرة لمدة خمسة أشهر إلى أن يصبح معدا للعب .

يجب موالاة خدمة الأرض وقص نباتها واصلاح ما فسد منها وموالاتها بالرى وتقويتها بالطمى والسماد الكيماوى .

تسمد نباتات الموسم البارد مثل الفسكيو فى أشهر سبتمبر وأكتوبر ونوفمبر وديسمبر .

تسمد نباتات الموسم الدافىء مثل النجيل خلال موسم نشاطها النباتى فى أشهر مارس وأبريل ومايو وكذلك فى شهرى سبتمبر وأكتوبر عندما يلاحظ أصفرارا فى لون أوراقها .

ثانيا : الملاعب المدكوكة :

١ ـ تمهد الأرض ، ثم تفرش بالخرسانة البيضاء (أحجام صغيرة) بعمق يتراوح بين « ٢٠ ـ ٢٥ سم » وذلك راجع لطبيعة الأرض ودرجة صلابتها .

٢ ـ تدك الخرسانة جيدا مع مراعاتها بالماء دائما أثناء الدك حتى تصبح

عجينة واحدة متساوية .

٣ ـ ثم تفرش بالرمل الحلوانى حتى تسد الفراغات التى بالخرسانة ويصبح السطح مستويا تماما .

٤ ـ تغطى الخرسانة بالرمل الحلوانى والحمرة الناعمة بنسبة « ٢ : ١ » بسمك « ٢ سم » وتسوى بالقدة وترش وتلوط حتى تعطى مسطحا مستويا تماما على ميزان الماء .

٥ ـ تحتاج مساحة من الأرض مدكوكة أبعادها « ١٨ × ٣٦ متر » إلى حوالى « ٢٧ متر » رمل حلوانى وحمرة ناعمة .

٦ ـ بعد الانتهاء من الدكة توضع طبقة من الرمل الحلوانى للتغطية .

٧ ـ نخزن جزء من الرمل الحلوانى لرشه بين حين وآخر لاعداد الملعب ، ويحسن أن يكون هناك « ٥ متر » بصفة احتياطية لهذه العملية .

٨ ـ تحتاج الملاعب المدكوكة إلى كثير من العناية يوميا حتى تكون مستوية تماما وعليها طبقة من الرمل الناعم ويكون تخطيطها ظاهرا واضحا .

ثالثا : تخطيط الملاعب وصيانتها :

١ ـ تخطيط الملاعب بالنسبة لمحاورها فى اتجاه الريح حتى يواجه الفريقان المتباريان الريح بنسبة وقوة واحدة خلال شوطى المباراة .

٢ ـ يجب مراعاة أن يكون توزيع ضوء الشمس على الفريقين المتباريين متعادلا ، وعلى ذلك يكون محور اللعب متجها من الشمال إلى الجنوب أو نحو الشمال الغربى .

٣ ـ يجب العناية بتخطيط الملاعب المدكوكة بصفة دائمة ، كما يجب

أن تكون دائما ممهدة ومستوية ، ويحتاج ذلك إلى وجود الأدوات الآتية :

أ ـ هراسة زهر قطر « ٢٢ بوصة » على الأقل .

ب ـ « ٤ فرش » تخطيط مقاس « رقم ١٦ » .

جـ ـ فرشة كبيرة مكونة من « ٣ أو ٤ » قطع خشب توضع بجانب بعضها البعض لتسوية الملعب .

د ـ خرطوم الرش بدون سلك قطر بوصة على الأقل وبطول حوالى « ٦٠ متر » .

هـ ـ مهزة رمل .　　　　و ـ دوبار للتخطيط .

ز ـ متر شريط للقياس .　　　　ح ـ رشاشتان .

٤ ـ يجب أن يلحق بالملاعب دورات مياه وخلع الملابس مجهزة بحمامات مياة باردة وساخنة ومخزن للأدوات وآخر للجير والحمرة والرمل الحلوانى وخلافه .

٥ ـ يجب خدمة أرض الملاعب بصفة مستمرة وخاصة إذا كانت خضراء لأنها تحتاج دائما إلى رى وتقوية أرضها بالطمى والسماد وقص للنجيل وذرعه فى المناطق التى ينقرض منها .

٦ ـ تخطيط الملاعب دائما حتى تكون معدة لاستقبال اللاعبين فى أى وقت .

٧ ـ يجب على المسئولين عن صيانة الملاعب واعدادها أن يحتفظوا بمقاييس الملاعب المختلفة ويتابعوا ما يحدث من تعديلات فى القوانين خاصة بمقاييس الملاعب .

طريقة عمل حاجز ملعب بالسلك :

لعمل حاجز حول أى ملعب (ملعب تنس مثلا) يقام سور من السلك حوله . وطريقة اقامة هذا السور كالآتى :

١ ـ تقام عروق خشبية أو مواسير سمك « ٣ × ٤ بوصة » وتثبت رأسية فى الأرض حول الملعب من جهاته الأربعة ، على أن تكون المسافة بين كل عرق والآخر « ٢ متر »وتثبت هذه العروق أو المواسير جيدا بخرسانه الدقشوم والأسمنت والرمل . ويكون طول القائم « ٤ متر » على الأقل على عرض الملعب ، « ٣ متر » على طوله .

٢ ـ يثبت سلك شبك قطر « ١ بوصة ، ٥ر١ بوصة » على مراين (٥ر بوصة على ٣) وتركب بالحاجز على القوائم بحيث تكون هناك مرينة على الأرض ومرينة وسط القائم ومرينة بأعلى القائم .

٣ ـ تدهن جميع الأخشاب أو المواسير والسلك بالسلاقون ثم ببوية الزيت الخضراء مضافا إليها نسبة من الغراء للمحافظة عليها لمدد طويلة يمنعها من التآكل .

المراجـــع العربيـــة

١ ـ الكرة الطائرة الجزء الأول : زينب فهمى جورج اسكندر ـ على عبد المعطى ـ بطرس رزق الله الحائز على جائزة الدولة الثالثة للكتب الرياضية لعام ١٩٦٣ .

٢ ـ كرة القدم الحديثة : على عثمان ـ بطرس رزق الله ـ مطبعة دار الشرق الأوسط الاسكندرية ١٩٦٦ .

٣ ـ القوانين الدولية لألعاب : كرة القدم ، السلة ، الطائرة ، اليد الهوكى ، التنس الطاولة الريشة الطائرة .

٤ ـ دليل اللاعب والادرارى للكرة الناعمة وكرة القاعدة تأليف جوزيف م . نايجارد وترجمة الأستاذ : محمد عبد الخالق علام.

٥ ـ زراعة المسطحات الخضراء للدكتور محمد زكى مهدى .

المراجع الأجنبية

1- Kliene spiehe . Dr . Hugo Dobler ; H , Volk U . Wiesen verlag Berlin 1963.

2 - FUSSBALL 1. Band 2 . Band 3 . Band . ARPAD CSNADI .

3 - Zur Taktik in den sportspielen, Dissertation ar der DHFK Leipzig 1959. stiehler, G.

4 - KLEINE ENZYKLOPADIE . Dr, Erbah, Dr. Barrmann . Dr . Wonneberger . DHFK Leipzig 1960 .

5 - Teach yourself Badmintion . by FRFD BRUNOLE.

الفهـــرس

الفصل السادس

مسابقات القدرة الحركية (اللياقة البدنية)

الفصل السابع

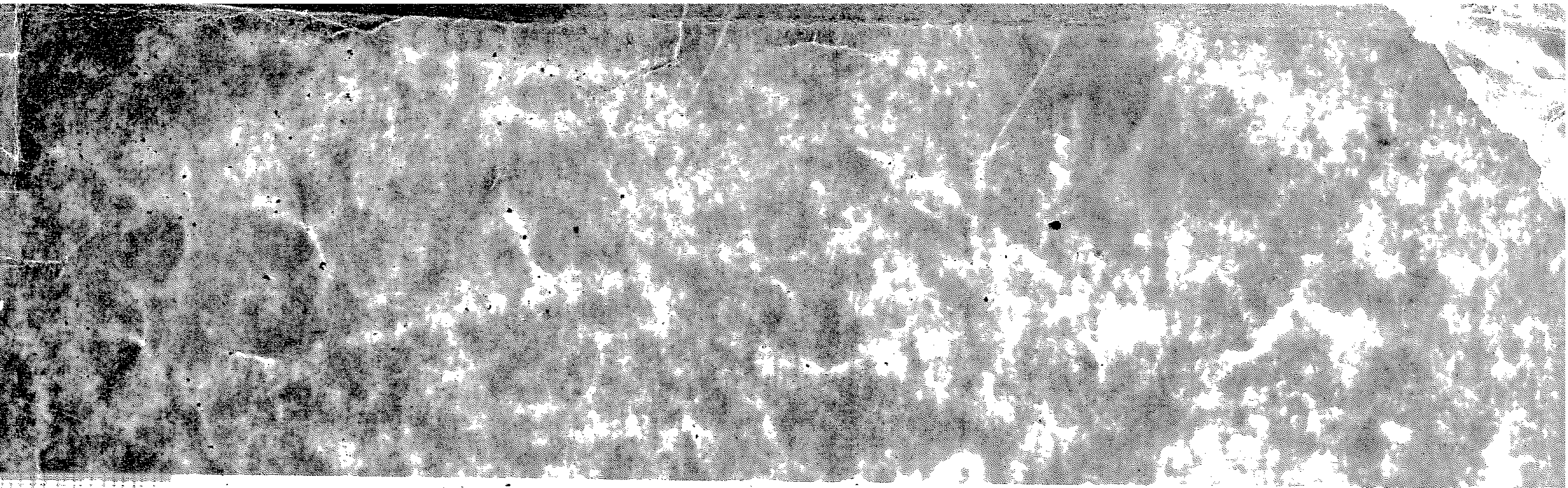
ألعاب صغيرة مشتركة

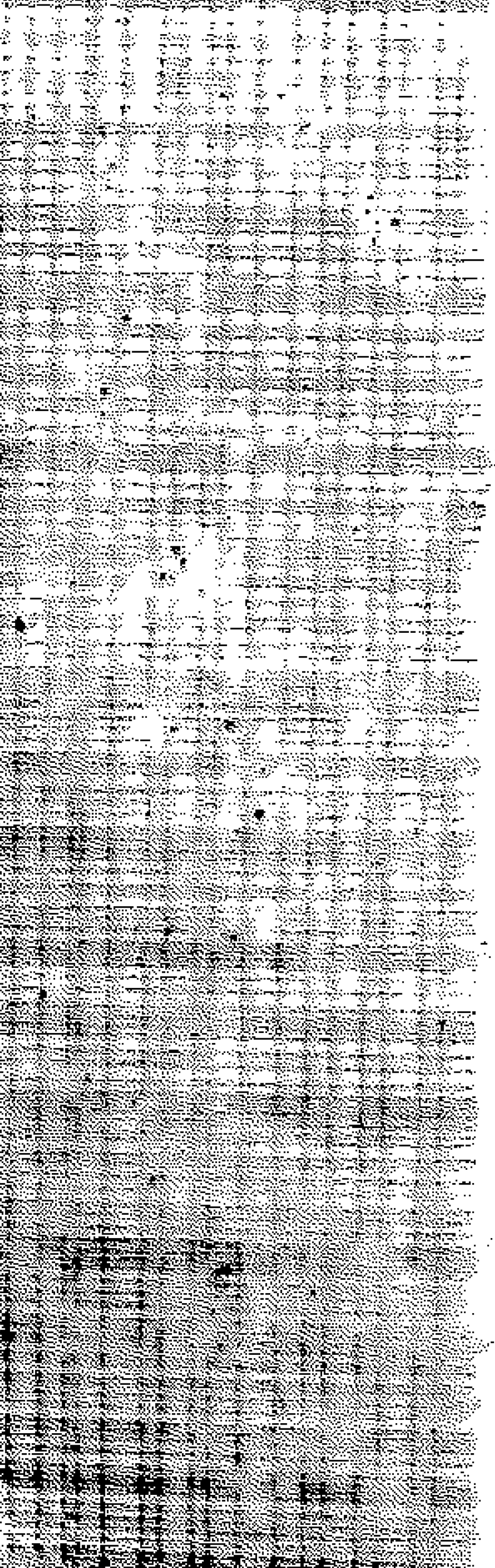
الفصل الثامن

ألعاب صغيرة أخرى رجبى اللمس ـ كرة القواعد ـ كرة القاعدة ـ الكرة الناعمة ـ تنس الكرة الطبية ـ كرة السرعة ـ تنس الحلقة ـ تنس المضرب الخشبى ـ الريشة الطائرة)

الفصل التاسع

اعداد الملاعب وطريقة صيانتها





١٢٫٠٠